

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN PARTIËLE MEDIALE / LATERALE MENISCECTOMIE VAN DE RECHTER / LINKER KNIE

NAAM PATIËNT:

AANTAL SESSIES: 18

SESSIES PER WEEK: 2 – 3x/ week

DATUM VOORSCHRIFT:

NOMENCLATUUR NUMMER: 276636N250 (meniscectomie) of 290135N250 (Arthrolyse van knie)

RICHTLIJNEN:

WEEK I (3 X/WEEK):

Sessie 1:

- Basis functie onderzoek van de geopereerde knie (antropometrie, goniometrie, krachttesten OL, stretchingstesten), evaluatie stappatroon.
- Passieve mobilisatie binnen pijngrens + pijndependende mobilisaties + patella mobilisaties.
- Pendeloefeningen.
- Ijsapplicaties (3 x/dag).
- Geven van advies naar thuisoefeningen toe (automobilisatie, patella mobilisatie, pendelen,...).

Sessie 2 en 3:

- Passieve mobilisatie binnen pijngrens + pijndependende mobilisaties + patella mobilisaties.
- Actieve onbelaste mobilisatie-oefeningen. Bijvoorbeeld: pendelbank, fitter, automobilisatie via gezond been,...
- Isometrische onbelaste co-contracties quadriceps en hamstrings in verschillende hoeken (niet in maximale extensie).
- Krachtraining quadriceps en hamstrings in open kinetische keten (60% van de maximale kracht, 3 x 20 herhalingen)
- Ijsapplicaties (3 x/dag).
- Geven van advies naar thuisoefeningen toe (automobilisatie, patella mobilisatie, pendelen,...).

WEEK II (3 X/WEEK):

Sessie 4, 5 en 6:

- Indien mogelijk, als pijn en mobiliteit het toelaten, fietsen (hometrainer) met het zadel progressief lager en anders een andere vorm van actieve mobilisaties.
- Patella mobilisaties + meer eindstandige passieve mobilisatie (binnen de pijngrens).
- Belaste co-contracties quadriceps en hamstrings op verschillende ondergronden (proprioceptie en stabilisatie oefeningen).
- Krachtraining quadriceps en hamstrings in open kinetische keten (60% van de maximale kracht, 3 x 20 herhalingen) + gesloten kinetische keten oefeningen.

Bijvoorbeeld: uitvalspas, step, squat (3 x 12 herhalingen, progressief naar 4 x 30 herhalingen, eigen lichaamsgewicht).

- Ijsapplicaties (3 x/dag).
- Geven van advies naar thuisoefeningen toe (automobilisatie, patella mobilisatie, pendelen, fietsen,...).

WEEK III (3 X/WEEK):

Sessie 7, 8 en 9:

- Opwarming: fietsen/crosstrainer + eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking.
- Stabiliteitsoefeningen op verschillende ondergronden.
- Krachttraining in open kinetische keten (70% van de maximale kracht, 3 x 15 herhalingen) – gesloten kinetische keten oefeningen voor quadriceps-hamstrings (3 x 15 herhalingen, progressief naar 4 x 20 herhalingen, zelfde gewicht).
- Geven van advies naar thuisoefeningen toe (fietsen, zwemmen, aquajogging,...).

WEEK IV (3 X/WEEK):

Sessie 10, 11 en 12:

- Opwarming: fietsen/crosstrainer + eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking.
- Progressieve stabiliteitsoefeningen op verschillende ondergronden.
- Krachttraining van quadriceps-hamstrings in zowel open als gesloten keten, progressief naar 80% van maximale kracht (3x12 herhalingen).
- Sportspecifieke en functionele oefeningen.
- Geven van advies naar thuisoefeningen toe (fietsen, zwemmen, aquajogging,...).

WEEK V-VII (3 X/WEEK):

Sessie 13 tem 18:

- Herevaluatie basis functie onderzoek + toegevoegde testen.
- Verdere eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking.
- Opbouwen sprong- en loopoefeningen.
- Sporthervatting progressief.
- Diepe flexies vermijden tot 3 maanden.
- Geven van advies naar verdere zelfrevalidatie van de patiënt toe (fietsen, zwemmen, aquajogging, verder opbouwen van kracht quadriceps – hamstrings, start fitness,...)

STEMPEL ARTS:

Dr Aad Dhollander

1-36892-72-480

Knieschirurgie en sporttraumatologie

AZ KLINA

Augustijnslei 100, 2930 Brasschaat

Bij vragen omtrent uw patiënt, aarzel niet om mij te contacteren via tel. 03/6505055 of via email (aad.dhollander@klina.be).