

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN OSTEOTOMIE VAN DE TUBEROSITAS VAN DE RECHTER / LINKER KNIE

NAAM PATIËNT:

AANTAL SESSIES: 30

SESSIES PER WEEK: 2 – 3x/ week

DATUM VOORSCHRIFT:

NOMENCLATUUR NUMMER: 290850/290861N415

RICHTLIJNEN:

STEUNNAME:

0-2 weken postoperatief:

Onmiddellijke steunname binnen de pijngrenzen toegelaten. Stappen met 2 krukken en progressief volledig belasten.

2-6 weken postoperatief:

- De krukken mogen weggelaten worden bij een adequate spiercontrole en als de patiënt normaal kan stappen met krukken. Hij/zij dient hiervoor een volledige extensie van de knie te hebben.

Vanaf 6 weken postoperatief:

- Streven naar een normaal gang patroon zonder het gebruik van krukken.

MOBILITEIT:

0-2 weken postoperatief:

- Een actieve en passieve mobilisatie van 0-90° flexie toegelaten.

2-4 weken postoperatief:

- Een actieve en passieve mobilisatie van 0-120° flexie toegelaten.

4-6 weken postoperatief:

- Een actieve en passieve mobilisatie van 0-120° flexie is toegelaten.

Vanaf 6 weken postoperatief:

Streven naar een volledige ROM.

SPIERTONIFICATIE:

0-6 weken postoperatief:

- Kuitspieroefeningen.
- Hamstringoefeningen.
- Concontracties hamstrings/quadriceps
- Isometrisch
- Dynamisch
- In verschillende graden van knieflexie.
- **Geen straight leg raise oefeningen !!!**

Vanaf normaal gangpatroon zonder krukken (6 weken postoperatief):

- Quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen.
- De gesloten keten oefeningen moeten opgebouwd worden vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. Squat).
- **Open keten oefeningen naar extensie toe zijn af te raden in het begin.** De consolidatie van de tuberositas tibiae osteotomie dient stevig genoeg te zijn vooraleer te kunnen overgaan naar intensieve krachttraining in belaste oefenvorm.
- De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

PROPRIOCEPTIE EN COÖRDINATIE OEFENINGEN:

- Oefeningen op plankjes, tol, trampoline vanaf 6 weken postoperatief.
- Daarna progressief opbouwen evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting.

SPORTHERVATTING:

- Aquatraining toegelaten van zodra wonden genezen zijn.
- Na 6 weken: fietsen
- Na 3 maanden: geleidelijke sporthervatting

ALGEMENE RICHTLIJNEN:

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

STEMPEL ARTS:

Dr Aad Dhollander
1-36892-72-480
Kniechirurgie 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@klnia.be).