

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE VAN DE RECHTER / LINKER KNIE

NAAM PATIËNT:

AANTAL SESSIES: 60

SESSIES PER WEEK: 2 – 3x/ week

DATUM VOORSCHRIFT:

NOMENCLATUUR NUMMER: 277351/277362N400 of 294114/294125N500

RICHTLIJNEN:

STEUNNAME:

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

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. Doorgaanse evolutie:

- 0 tot 2 weken postoperatief stappen met 2 krukken
- 3 tot 4 weken postoperatief stappen met 1 kruk

MOBILITEIT:

- Geen immobilisatie vereist. Onmiddellijk progressieve mobilisatie binnen de pijngrenzen toegelaten. Doorgaanse evolutie:
 - 0 tot 2 weken postoperatief: van 0° tot 90° flexie.
 - 3 tot 4 weken postoperatief: van 0° tot 110° flexie.
 - na 4 weken: normaliseren van beweeglijkheid.
- Onmiddellijk patellamobilisaties uitvoeren en aanleren aan de patiënt zelf, teneinde intra-articulaire littekenvorming te vermijden.

OEFENTHERAPIE:

0-4 weken postoperatief:

- Kuitspieroefeningen.
- Hamstringsoefeningen.
- Concontracties hamstrings/quadriiceps.
- Isometrisch
- Dynamisch
- In verschillende graden van knieflexie.

Vanaf 4^{de} week postoperatief:

- Hamstringstonificatie
- Quadricestonificatie in gesloten keten oefeningen.
- Vervolgens progressief opbouwen van spierkracht.

In de onmiddellijke postoperatieve fase is er nog geen sprake van krachttraining. De oefeningen dienen aan lichte intensiteit aangevat te worden (50% van maximale kracht) en progressief opgedreven tot 60-70%.

De gesloten keten oefeningen moeten opgebouwd worden vanuit minder belaste positie (fiets, leg-press, steps) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat).

De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

PROPRIOCEPTIE EN COÖRDINATIE OEFENINGEN:

- Kunnen vanaf de 4^{de} – 5^{de} weken opgestart worden indien de analytische kracht goed is.
- Oefening op plankjes, tol, trampoline.
- Evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting.
-

FUNCTIONELE OEFENINGEN:

- **Na 3 maanden:**
 - Looptraining progressief opbouwen.
 - Sprongoefeningen.
 - Bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaartse en zijwaartse verplaatsingen).
- **Na 4-5 maanden:**
 - Sportspecifieke oefeningen.

SPORTHERVATTING:

- **Na 4-6 weken:**
 - Aquatraining.
 - Zwemmen (crawl).
 - Fietsen.
- **Na 3 maanden:** looptraining.
- **Na 6 maanden:** sporthervatting.
- **Na 9-12 maanden:** competitie.

De aangeduide tijdstippen zijn slechts indicatief en dienen aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt.

Uitzonderingen: Bij revisies van voorste kruisband, geassocieerde kraakbeenletsels, meniscushechtingen wordt in samenspraak met de chirurg geopteerd voor een restrictief beleid (zie medisch voorschrift en aanpassingen in revalidatieschema).

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@klina.be).