REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:

ORTHOPEDIE DELTA

DATUM:

PARTIELE MENISCECTOMIE

STEMPEL EN HANDTEKENING

RIZIV 276636N250

SESSIES: 30 - 60X FREQUENTIE: 3-5X/WEEK

STEUNNAME/GANGREVALIDATIE

Geen beperkingen. Stappen met 2 krukken en partiele steunname op geleide van de pijn: meestal 2-tal weken postoperatief.
Bij goede spiercontrole kunnen krukken progressief worden weggelaten.

MOBILITEIT

Geen beperkingen. Progressief herwinnen van de mobiliteit zowel naar flexie als extensie toe.	
Patellamobilisatie gedurende 8 weken	Vermijden hurken en diepe flexie tot 3 maand postop

OEFENTHERAPIE

Kuitspieroefeningen, settings quadriceps en hamstrings
Vanaf week 1 ook core-stability-training: gluteus maximus, gluteus medius, transversus abdominis
Onmiddellijk postoperatief is er geen sprake van krachttraining: wel progressief opbouwen vanaf 50% kracht. Gesloten keten opbouwen vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps…) naar meer belaste (squats). Progressie in oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole. Na 3 weken: isokinetische oefentherapie.
Proprioceptie: vanaf goede spiercontrole en kracht (plankjes, trampoline, uitvalsoefeningen)

SPORTHERVATTING

Na 2 weken: zwemmen (crawl), aquatraining, fietsen (als wonde mooie genezen) Na 4 weken: looptraining Na 8 weken: sporthervatting

DVT PREVENTIE

Aan te leren: automobilisatie kuitspieren/stimuleren spierpompactiviteiten: dagelijks, zelfstandig te doen, bilateraal

BIJKOMENDE INFORMATIE

DE AANGEDUIDE TIJDSTIPPEN ZIJN INDICATIEF EN DIENEN AANGEPAST TE WORDEN AAN DE MOGELIJKHEDEN EN EVENTUELE REVALIDATIEPROBLEMEN VAN DE PATIËNT.

Copyright Orthopedie Delta