

# REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:



DATUM:

## OSTEOTOMIE: VALGISEREND - VARISEREND

STEMPEL EN HANDTEKENING

**RIZIV**    **TIBIA 290920N350**    **FEMUR 276625N450**

SESSIES: 30 - 60X

FREQUENTIE: 3-5X/WEEK

### IMMOBILISATIE

Geen immobilisatie of brace vereist. Progressieve mobilisatie volgens de pijngrenzen. 90 graden dient bereikt te worden na 3 weken.

### STEUNNAME/GANGREVALIDATIE

Week 1-3: stappen met 2 krukken, plantar touch  
Week 4-6: stappen met 2 krukken, partiële steunname (50%)  
Na 6 weken: bij goede quadriceps/hamstrings controle: volledige steunname en krukken progressief afbouwen

### MOBILITEIT

Week 1-3: thuis zelf oefenen binnen de pijngrenzen: 0-90° flexie  
Na 3 weken: progressief normaliseren van de beweeglijkheid

Patellamobilisatie gedurende 8 weken.

De beweeglijkheid moet langzaam opgebouwd worden en steeds pijnvrij verlopen !

### OEFENTHERAPIE

Cocontracties van quadriceps/hamstrings (in verschillende graden van knieflexie): isometrisch, dynamisch, ontlast  
Kuitspieroefeningen, oefeningen glutei.

Geen straight leg raise (SLR) oefeningen.

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%. 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.

Proprioceptie: opbouwen vanaf week 7: plankjes, tol, trampoline, evenwicht, uitvalsoefeningen

### SPORTHERVATTING

Na 8 weken: zwemmen (crawl), aquatraining, fietsen)

Na 6-9 maanden: sport, volgens instructies van arts

### 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.**