

REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:

DATUM:



ACHTERSTE KRUISBAND + POSTEROLATERAAL

STEMPEL EN HANDTEKENING

RIZIV 294125N500

+ MENISCECTOMIE: 277443N52
+ MENISCUSHECHTING: 277664N105

SESSIES: 30 - 60X

FREQUENTIE: 3-5X/WEEK

BRACE-SCHEMA

Week 1-6: gefixeerd in flexie 30° flexie dag en nacht

Week 7-8: kniebrace los tijdens het stappen

Na 8 weken: progressief verwijderen: eerst binnenshuis aflaten, nadien ook buitenshuis

STEUNNAME/GANGREVALIDATIE

Week 1-6: 2 krukken, geen steunname

Week 7-8: 2 krukken, plantair contact tot 50%

Na 8 weken: gang met 2 krukken en progressief volledig belasten

Gang zonder krukken bij voldoende quadricepscontrole en extensietekort van minder dan 10 graden

MOBILITEIT

Week 1-2: 0-30° actief en passief

Week 3-4: 0-45° actief en passief

Week 5-6: 0-60° actief en passief

Week 7-8: 0-90° actief en passief

Na 8 weken: normaliseren ROM: progressief, voorzichtig

Patellamobilisatie gedurende 8 weken

OEFENTHERAPIE

Week 1-8: - quadricepssetting 6 sec. in volledige extensie (3x 10), kuitspieroefeningen 6 sec. (3x10)
- geen hamstringstonificatie eerste 8 weken, geen open keten hamstringstonificatie eerste 5 maand

Vanaf week 1 ook core-stability-training: gluteus maximus, gluteus medius, transversus abdominis

Na 8 weken: fietsen op hometrainer, gesloten keten oefeningen opbouwen vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps...) naar meer belaste (squats). Progressie in oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

Proprioceptie: vanaf 8^{ste} week: lichaamsgewicht verplaatsen links-rechts

vanaf 10^{de} week: proprioceptief en coördinatie en oefeningen op trampoline (onder strikte controle)

vanaf 3 maand: uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting, dynamische oefeningen

SPORTHERVATING

Na 3 maanden: fietsen, zwemmen

Na 6 men: niet-contact sporten

Na 9 mdn: contactsporten

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.