

# REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:



**ORTHOPEDIE  
DELTA**

DATUM:

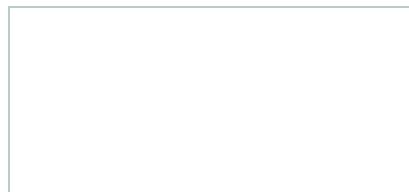
## VOORSTE KRUISBANDRECONSTRUCTIE + MENISCUSHECHTING

STEMPEL EN HANDEKENING

**RIZIV VKB: 277362N400** + **MENISCUSHECHTING: 277664N105**  
+ ALL RECONSTRUCTIE: 294125N500

SESSIES: 30 - 60X

FREQUENTIE: 3-5X/WEEK



### BRACE-SCHEMA

<b>Week 1-2: los tussen 0-45°, dag en nacht</b>
Week 3-5: los tussen 0-90° (overdag), 's nachts uit
Na 5 weken: progressief verwijderen: eerst binnenshuis aflaten, nadien ook buitenshuis

### STEUNNAME/GANGREVALIDATIE

Week 1-3: niet steunen, 2 krukken
Week 4-6: progressief steunen tot volledige steunname, 2 krukken
Vanaf week 4: indien goede quadriceps/hamstrings controle: krukken progressief afbouwen

### MOBILITEIT

1x/dag moet de knie passief volledig gestrekt worden om capsulaire extensiebeperking te voorkomen. Geen hyperextensie.	
Week 1-2: 0-45° actief en passief Week 3-4: 0-60° actief en passief Week 5-6: 0-90° actief en passief	Patellamobilisatie gedurende 8 weken
Na 6 weken: normaliseren van beweeglijkheid: progressief, voorzichtig: geen doorgedreven flexie	

### OEFENTHERAPIE

Week 1-4: kuit-/hamstringoefeningen, cocontracties hamstrings/quadriceps/VMO
Vanaf week 4: hamstring/quadricepstonificatie in gesloten keten
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. Vanaf 10 weken isokinetische oefentherapie (biodes).
<u>Proprioceptie</u> : vanaf 5 <sup>de</sup> week indien goede spiercontrole en kracht (plankjes, trampolines, uitvalsoefeningen)
<u>Functioneel</u> : na 3 maand: looptraining, bewegingen in verschillende richtingen; vanaf 4-5 maand: sportspecifiek

### SPORTHERVATTING

Na 5-6 weken: aquatraining, zwemmen (crawl), fietsen	Na 6 maanden: sporthervatting
Na 3 maanden: looptraining	Na 9 maanden: competitie

### 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.**