REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:

DATUM:

ORTHOPEDIE DELTA

VOORSTE KRUISBANDRECONSTRUCTIE + MCL

STEMPEL EN HANDTEKENING

RIZIV 294125N500

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

BRACE-SCHEMA

Week 1-3: gefixeerd in 10° flexie (dag en nacht) - tijdens oefenen los Week 4-5: los tussen 0-90°, (dag en nacht)
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, 2 krukken
Vanaf week 7: bij goede quadriceps/hamstrings controle: krukken progressief afbouwen

MOBILITEIT

Vanaf week 3: 1x/dag moet knie passief volledig gestrekt worden om capsulaire extensiebeperking te voorkomen. Geen hyperextensie.	
Week 1-3: 0-90° actief en passief Week 4-5: 0-110° actief en passief Na 5 weken: normaliseren ROM: progressief, voorzichtig, geen doorgedreven flexie.	Patellamobilisatie gedurende 8 weken

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 isokinetsiche oefentherapie (biodex).
Proprioceptie: vanaf 5de week indien goede spiercontrole en kracht (plankjes, trampoline, uitvalsoefeningen)
Functioneel: na 3 maand: looptraining, bewegingen in verschillende richtingen; vanaf 4-5 maand: sportspecifiek

SPORTHERVATTING

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

Copyright Orthopedie Delta