REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:

ORTHOPEDIE DELTA

DATUM:

DIAGNOSE: **RUPTUUR VOORSTE KRUISBAND**

STEMPEL EN HANDTEKENING

SESSIES: 18X FREQUENTIE: 3-4X/WEEK

DOELSTELLINGEN

Bedoeling van dit **PRE-HAB schema** is het herstel van de mobiliteit en de spierfunctie van de knie na een volledige ruptuur van de voorste kruisband.
De nadruk dienst hierbij op halen van volledige extensie en op activatie van controle van de quadriceps te liggen.

BRACING

Bracing is niet verplicht en remt de mobiliteit (zeker naar extensie) eerder af. Ook komt het de spieractivatie en controle niet ten goede.
Soms kan bij een belangrijk MCL trauma toch bracing voor aantal weken voorgeschreven worden.

STEUNNAME/GANGREVALIDATIE

Week 1-2: krukken volgens noodzaak	**Volledig steunen direct toegelaten**
Bij goede quadriceps/hamstrings controle, mits goed stappatroon: krukken progressief afbouwen	

MOBILITEIT

Minstens 1x/dag moet knie passief volledig gestrekt worden om capsulaire extensiebeperking te voorkomen. Ook moet de patiënt oefeningen aangeleerd krijgen om dit verschillende keren per dag thuis te kunnen herhalen.
Doelstelling is zo snel mogelijk normalisatie van de extensie.
Flexie mag ook progressief opgebouwd worden tot volledige flexie.

OEFENTHERAPIE

In eerste fase behandelen van zwelling

Onmiddellijk na het trauma is er vaak een pseudo-paralyse van de quadriceps en een spasme van de hamstrings. Beide dienen aangepakt te worden.
Stretchings van de hamstrings door onder andere volledige extensie van de knie.
Daarnaast activatie van de quadriceps musculatuur door onder andere aanleren van setting.
Progressie in oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.
Gesloten keten oefeningen opbouwen (fiets, leg-press, steps…) wanneer de knie dit toelaat.

Proprioceptie: indien goede spiercontrole en kracht (plankjes, trampoline, uitvalsoefeningen,…)

DVT PREVENTIE

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

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

Copyright Orthopedie Delta