REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:

DATUM:

ORTHOPEDIE DELTA

REVISIE VOORSTE KRUISBANDRECONSTRUCTIE

STEMPEL EN HANDTEKENING

RIZIV 277362N400 + ALL RECONSTRUCTIE: 294125N500
+ MENISCECTOMIE: 277443N52
+ MENISCUSHECHTING: 277664N105

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

BRACE-SCHEMA

Eerste weken te dragen, tenzij postoperatieve zwelling in de 1ste week: brace dan tijdelijk aflaten Zodra goede quadricepscontrole mag de brace ook binnenshuis worden afgelaten. Ook tijdens fietsen/hometrainer en mobilisaties onder kinebegeleiding wordt de brace afgelaten.

STEUNNAME/GANGREVALIDATIE

Week 1-2: gebruik van 2 krukken volgens noodzaak Week 3-4: gebruik van 1 kruk volgens noodzaak	Steunname is onmiddellijk postoperatief toegelaten.
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: 0-60° actief en passief Week 4-5: 0-90° 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 en 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. Na 12 weken: isokinetische 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