

## REVALIDATIE NA VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE MET MEDIALE BANDRECONSTRUCTIE



### ORTHOPEDIE IZEGEM

**Heup chirurgie**  
Dr. F. Vandendriessche  
Dr. J. Dujardin

**Knie chirurgie**  
Dr. F. Vandendriessche  
Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort  
Dr. J. Dujardin

**Wervelkolom chirurgie**  
Dr. A. Vandenbergh

**Schouder chirurgie**  
Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort

**Elleboog chirurgie**  
Dr. S. Defoort

**Hand-Pols-chirurgie**  
Dr. A. Vandenbergh

**Voet-enkel chirurgie**  
Dr. T. Mullie

**Traumatologie**  
Dr. T. Mullie

**Sportletsels**  
Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort  
Dr. J. Dujardin

### Braceschema

week 1 – 3 postoperatief: kniebrace gefixeerd op 0° dag en nacht tijdens het oefenen mag brace los tussen 0° en 90° flexie

week 4 – 5 postoperatief: kniebrace dag en nacht los tussen 0° en 90° flexie

na 5 weken kniebrace progressief verwijderen, start cage-brace tot pijnvrij (2 à 3 maand)

### Steunname / Gangrevalidatie

week 1 – 5 postoperatief: gebruik van 2 krukken, steunverbod

week 6 – 8 postoperatief: gebruik van krukken, progressief volledig steunen

Bij goede quadriceps/hamstrings controle mogen krukken progressief afgebouwd worden

### Mobiliteit:

patellamobilisaties (minimum gedurende 8 weken)  
1x/dag **moet** de knie onder begeleiding passief volledig naar extensie gebracht worden om een kapsulaire extensiebeperking tegen te gaan  
progressieve actieve en passieve mobilisaties in flexierichting:

week 1 – 3 postoperatief: tussen 0° en 90° flexie

week 4 – 5 postoperatief: tussen 0° en 110° flexie

na 5 weken: normaliseren van beweeglijkheid (geen doorgedreven flexie)

### Oefentherapie:

week 1 – 5 postoperatief: setting quadriceps en hamstrings

co-contracties hamstrings/quadriceps, kuitspieroefeningen

vanaf 6de week postoperatief: hamstringstonificatie en

## quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

onmiddellijk postoperatief is het aangeraden te starten met core-stability training:

- m. gluteus medius
- m. gluteus maximus
- m. transversus abdominis



### ORTHOPEIDIE IZEGEM

**Heup chirurgie**  
Dr. F. Vandendriessche  
Dr. J. Dujardin

**Knie chirurgie**  
Dr. F. Vandendriessche  
Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort  
Dr. J. Dujardin

**Wervelkolom chirurgie**  
Dr. A. Vandenberghe

**Schouder chirurgie**  
Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort

**Elleboog chirurgie**  
Dr. S. Defoort

**Hand-Pols-chirurgie**  
Dr. A. Vandenberghe

**Voet-enkel chirurgie**  
Dr. T. Mullie

**Traumatologie**  
Dr. T. Mullie

**Sportletsels**  
Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort  
Dr. J. Dujardin

In de onmiddellijke postoperatieve fase is er nog geen sprake van krachttraining. De oefeningen dienen aan lichte intensiteit aangevat te worden (50% van maximale kracht) en progressief opgedreven tot 60-70%. De gesloten keten oefeningen moeten opgebouwd worden vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps...) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat). De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

#### Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

Kunnen vanaf de 6de week opgestart worden indien de analytische kracht goed is oefeningen op plankjes, tol, trampoline... evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

#### Functionele oefeningen:

na 3 maanden:      looptraining progressief opbouwen  
                                 sprongoefeningen  
                                 bewegingen in verschillende richtingen  
                                 (voorachterwaartse en zijwaartse verplaatsingen)

na 4-5 maanden:    sportspecifieke oefeningen

#### Sporthervatting:

na 5-6 weken :      aquatraining    zwemmen (crawl)    fietsen

na 3 maanden:      looptraining

na 6 maanden :      sporthervatting mits gebruik sportbrace

na 9 maanden :      competitie

De aangeduide tijdstippen zijn slechts indicatief en dienen aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt.

Uitzonderingen: Bij revisies van voorste kruisband, geassocieerde kraakbeenletsels, meniscushechtingen wordt in samenspraak met de chirurg geopteerd voor een restrictief beleid (zie medisch voorschrift en aanpassingen in revalidatieschema).



**ORTHOPEDIE  
IZEGEM**

Bij vragen of bij vaststelling bij eventuele problemen kan U ons steeds contacteren via het secretariaat orthopedie op het nummer 051/334 700.

**Heup chirurgie**

Dr. F. Vandendriessche  
Dr. J. Dujardin

**Knie chirurgie**

Dr. F. Vandendriessche  
Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort  
Dr. J. Dujardin

**Wervelkolom chirurgie**

Dr. A. Vandenberghe

**Schouder chirurgie**

Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort

**Elleboog chirurgie**

Dr. S. Defoort

**Hand-Pols-chirurgie**

Dr. A. Vandenberghe

**Voet-enkel chirurgie**

Dr. T. Mullie

**Traumatologie**

Dr. T. Mullie

***Sportletsels***

Dr. D. Petré  
Dr. S. Defoort  
Dr. J. Dujardin