

## REVALIDATIE NA VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE MET MEDIAAL BANDLETSEL



### 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

#### Sportletfels

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

### Braceschema

week 1 – 3 postoperatief:	kniebrace gefixeerd op 30° flexie dag en nacht tijdens het oefenen mag brace los tussen 15° en 90° flexie
week 4 – 5 postoperatief:	kniebrace dag en nacht los tussen 30° en 90° flexie
na 5 weken	kniebrace progressief verwijderen

De afbouw van de brace gebeurt geleidelijk aan. Indien je de brace mag afbouwen start je eerst met 's nachts de brace uit te laten. Nadien stap je binnenshuis zonder brace en buitenshuis met brace. Indien dit goed gaat kan je de draagfrequentie buitenshuis stilaan afbouwen.

### Steunname / Gangrevalidatie

week 1 – 4 postoperatief:	gebruik van 2 krukken
---------------------------	-----------------------

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 15° en 90° flexie
week 4 – 5 postoperatief:	tussen 15° en 110° flexie
na 5 weken:	normaliseren van beweeglijkheid (geen doorgedreven flexie)

### Oefentherapie:

week 1 – 4 postoperatief:	kuitspieroefeningen + hamstringsoefeningen co-contracties hamstrings/quadriceps
---------------------------	---

vanaf 4de week postoperatief:

hamstringstonificatie 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 5de 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