

REVALIDATIE NA VOORSTE EN ACHTERSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE



Braceschema

ORTHOPEDIE IZEGEM

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

week 1 – 6 postoperatief: kniebrace gefixeerd in extensie dag en nacht
week 7 – 8 postoperatief: kniebrace niet gefixeerd tijdens het stappen
na 8 weken kniebrace progressief verwijderen

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

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.

Wervelkolom chirurgie
Dr. A. Vandenberghe

Steunname / Gangrevalidatie

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

week 1 – 6 postoperatief: gang met 2 krukken, zonder steunname
week 7 – 8 postoperatief: gang met 2 krukken, met plantair contact en progressief belasten tot 50%
na 8 weken gang met 2 krukken en progressief volledig belasten

Elleboog chirurgie
Dr. S. Defoort

Hand-Pols-chirurgie
Dr. A. Vandenberghe

Gang zonder krukken bij voldoende quadricepscontrole en een extensietekort van minder dan 10 graden

Voet-enkel chirurgie
Dr. T. Mullie

Mobiliteit:

Traumatologie
Dr. T. Mullie

Progressieve actieve en passieve mobilisaties

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

week 1 – 2 postoperatief: 0-30° flexie
week 3 – 4 postoperatief: 0-60° flexie
week 5 – 6 postoperatief: 0-75° flexie
week 7 – 8 postoperatief: 0-90° flexie
na 8 weken volledige mobiliteit actief en passief

De mobilisaties gebeuren met 'continuous passive motion' (kinetec®), pendelbank en manueel.
Patella mobilisaties gedurende minimaal 8 weken

Oefentherapie:

1-8 weken Quadriicepssetting 6 sec. in volledige extensie (3x10)

1-8 weken Kuitspieroefeningen 6sec. (3x10)

Geen hamstringstonificatie de eerste 8 weken !!

Onmiddellijk postoperatief is het aangeraden te starten met core-stability training

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



**ORTHOPEDIE
IZEGEM**

Heup chirurgie

Dr. F. Vandendriessche
Dr. J. Dujardin

Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

na 10 weken onder strikte controle

Oefeningen op de trampoline: na 10 weken

Knie chirurgie

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

Functionele oefeningen:

Wervelkolom chirurgie

Dr. A. Vandenberghe

Lichaamsgewicht verplaatsen links-rechts: na 8 weken

Schouder chirurgie

Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort

Sporthervatting:

Elleboog chirurgie

Dr. S. Defoort

na 6 maanden : niet- contact sporten

na 9 maanden : contactsport

Hand-Pols-chirurgie

Dr. A. Vandenberghe

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

Voet-enkel chirurgie

Dr. T. Mullie

Traumatologie

Dr. T. Mullie

Bij vragen of bij vaststelling bij eventuele problemen kan U ons steeds

contacteren via het secretariaat orthopedie op het nummer 051/334 700.

Sportletsels

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