

REVALIDATIE NA VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE MET MENISCUSHECHTING



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. 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

Braceschema

week 1 – 3 postoperatief:	kniebrace gefixeerd op 0° flexie 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
week 6 postoperatief: na 6 weken	kniebrace los tussen 0° en 90° flexie 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:	stappen met 2 krukken, zonder steunname
na 4 weken:	progressief volledig belasten

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 45° flexie
week 4 – 5 postoperatief:	tussen 0° en 60° flexie
week 6 postoperatief na 6 weken:	tussen 0° en 90° flexie 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



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

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

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

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.



**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. 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

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).

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