

REVALIDATIE NA VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

Braceschema



ORTHOPEDIE IZEGEM

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

week 1 – 3 postoperatief:

knieweefsel gefixeerd op 0° flexie dag en nacht

tijdens het oefenen mag brace los tussen 0° en 90° flexie

week 4 – 5 postoperatief:

knieweefsel dag en nacht los tussen 0° en 90° flexie

na 5 weken

knieweefsel 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

Steunname op het been is onmiddellijk postoperatief toegelaten (afhankelijk van pijn en zwelling).

Elleboog chirurgie
Dr. S. Defoort

week 1 – 2 postoperatief:

gebruik van krukken volgens noodzaak

week 3 – 4 postoperatief:

gebruik van 1 kruk volgens noodzaak

Hand-Pols-chirurgie
Dr. A. Vandenberghe

Bij goede quadriceps/hamstrings controle mogen krukken progressief afgebouwd worden

Voet-enkel chirurgie
Dr. T. Mullie

Mobiliteit:

Traumatologie
Dr. T. Mullie

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:

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

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)



**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

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

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.