

REVALIDATIE NA ACHTERSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE EN DE POSTEROLATERALE HOEK

Braceschema



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

week 1 – 6 postoperatief:	knieweefsel gefixeerd in 30° flexie dag en nacht
week 7 – 9 postoperatief:	knieweefsel niet gefixeerd tijdens het stappen
na 9 weken	knieweefsel 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 – 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

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

Mobiliteit:

Progressieve actieve en passieve mobilisaties

week 1 – 2 postoperatief:	0-30° flexie
week 3 – 4 postoperatief:	0-45° flexie
week 5 – 6 postoperatief:	0-60° 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



**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

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

Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

na 10 weken onder strikte controle

Oefeningen op de trampoline: na 10 weken

Functionele oefeningen:

Lichaamsgewicht verplaatsen links-rechts: na 8 weken

Sporthervatting:

na 6 maanden : niet- contact sporten

na 9 maanden : contactsport

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

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