

## REVALIDATIE NA ACHTERSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

### 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:	kniebrace gefixeerd in 30° flexie dag en nacht
week 7 – 8 postoperatief:	kniebrace niet gefixeerd tijdens het stappen
na 8 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 – 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:	0-60° 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 hamstringtonificatie 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