

## REVALIDATIE NA REVISIE VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

### Braceschema



#### ORTHOPEDIE IZEGEM

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

week 1 – 3 postoperatief:

kniebrace gefixeerd op 30° flexie dag en nacht

tijdens het oefenen mag brace los tussen 15° en 60° flexie

week 4 – 5 postoperatief:

kniebrace dag en nacht los tussen 30° en 90° flexie

na 5 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

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 15° en 60° flexie

week 4 – 5 postoperatief:

tussen 15° en 90° flexie

na 5 weken:

normaliseren van beweeglijkheid  
(geen doorgedreven flexie)

## Oefentherapie:

week 1 – 4 postoperatief: kuitspieroefeningen + hamstringsoefeningen  
co-contracties hamstrings/quadriceps  
vanaf 4de week postoperatief: hamstringstonificatie  
quadriepstonificatie 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.



**ORTHOPEIDIE  
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

### **Spportletsels**

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).



**ORTHOPEDIE  
IZEGEM**

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

**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