

REVALIDATIE NA VALGISATIE OF VARISATIE OSTEOTOMIE

Braceschema



**ORTHOPEDIE
IZEGEM**

week 1 – 4 postoperatief: kniebrace gefixeerd in volledige extensie dag en nacht

week 5 – 8 postoperatief: kniebrace los tussen 0° en 90° flexie na 8 weken kniebrace progressief afbouwen

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

Steunname / Gangrevalidatie

week 1 – 4 postoperatief: stappen met 2 krukken zonder steunname

week 5 – 8 postoperatief: stappen met 2 krukken met partiële steunname na 8 weken progressief volledig belasten en krukken geleidelijk aan weglaten

Knie chirurgie
Dr. F. Vandendriessche
Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort
Dr. J. Dujardin

Wervelkolom chirurgie
Dr. A. Vandenberghe

Mobiliteit:

Schouder chirurgie
Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort

week 1 – 4 postoperatief: thuis zelf oefenen binnen de pijngrens, 0-90° knieflexie – **GEEN KINE** na 4 weken progressief opbouwen mobiliteit en normaliseren van de beweeglijkheid

Elleboog chirurgie
Dr. S. Defoort

Patellamobilisaties (minimum 8 weken)
De mobilisaties moeten langzaam opgebouwd worden en steeds pijnvrij verlopen!

Hand-Pols-chirurgie
Dr. A. Vandenberghe

Voet-enkel chirurgie
Dr. T. Mullie

Oefentherapie :

Traumatologie
Dr. T. Mullie

cocontracties van quadriceps/hamstrings (in verschillende graden van knieflexie) - isometrisch - dynamisch - ontlast kuitspier-oefeningen, oefeningen heupspieren

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

Gesloten keten oefeningen zijn de eerste 4-6 weken postoperatief te vermijden. 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, legpress, steps...) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat). De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

Proprioceptie en coördinatie oefeningen

oefeningen op plankjes, tol, trampoline...
evenwichtsoefeningen, uitvalsbewegingen...
Deze oefeningen mogen opgebouwd worden als de periode van steunverbod voorbij is (eerst vanuit onbelaste posities)



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

Sporthervatting:

na 8 weken: zwemmen – aquatraining - fietsen
na 6-9 maanden: sporthervatting volgens instructies van chirurg

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.