

REVALIDATIE NA TUBEROSITAS TIBIAE OSTEOTOMIE + MPFL
290861N415

Patientensticker

Aantal sessies: 60
Datum:

Frequentie: 3-5x/w

- BRACE (POKO brace)
0-4 weken: brace in volledige extensie
4-8 weken: brace 0° - 60°
Vanaf week 8: brace stoppen
- STEUNNAME
0-4 weken: stappen met 2 krukken + brace geblokkeerd in extensie + partiele steunname
4-8 weken: stappen met 2 krukken + brace 0° - 60° + opdrijven tot volledige steunname
Vanaf week 8: volledige steunname zonder brace
- MOBILISATIE
0-2 weken: actieve + passieve mobilisatie 0° - 60°
2-4 weken: actieve + passieve mobilisatie 0° - 90°
4-6 weken: actieve + passieve mobilisatie 0° - 120°
Vanaf week 6: verder oefenen tot volledige mobiliteit + start patella-mobilisaties
- OEFENINGEN
0-8 weken: tonificatie kuitspieren, hamstrings, contractie quadriceps/hamstrings
Vanaf volledige steunname: hamstring en quadricepstonificatie in gesloten keten:
progressief opdrijven
Pas uitvoeren van squats indien goede controle en kracht quadriceps
Geen open keten oefeningen voor extensie!
Geen straight leg raise oefeningen!

Evenwicht en proprioceptie oefeningen

Fietsen en zwemmen vanaf week 8

Overige sporten vanaf maand 6

Stempel arts

Dr. Dries Van Doninck
1-98623-33-480

Stempel arts

Dr. Hans Feyen
1-19972-17-480