

REVALIDATIE NA BEHANDELING KRAAKBEENLETSEL KNIE

Microfractuur: 277476N200

Mosaiekplastie: 300392N250

Patientensticker

Aantal sessies: 30 - 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

- BRACE
Geen brace
- STEUNNAME
0-4 weken: stappen met 2 krukken zonder steunname
4-6 weken: stappen met 2 krukken en partiele steunname
Vanaf week 6: progressief opdrijven tot volledige steunname
- MOBILISATIE
0-4 weken: 0°-90° actieve flexie
Vanaf week 4: progressief verdere mobilisatie
- OEFENINGEN
0-2 weken: isometrische spiercontracties in verschillende posities van de knie
2-6 weken: beperkte gesloten keten oefeningen + verder isometrische oefeningen
6-12 weken: gesloten keten oefeningen + proprioceptie + fietsen met weinig weerstand
3-6 maanden: toename belasting + toename fietsweerstand + bipodale landingen
Vanaf 6 maanden: start rustig joggen
Vanaf 18 maand: start voetbal, basketbal, ...

Evenwicht en proprioceptie oefeningen

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

Stempel arts
Dr. Hans Feyen
1-19972-17-480