

REVALIDATIE NA VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

VKB: 277362N400

+ monoloop: 294125N500

+ meniscectomie: 277443N52

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

➤ BRACE (ACL brace)

0-4 weken: brace bij elke activiteit

Vanaf week 4: brace enkel bij risico-activiteiten

➤ STEUNNAME

0-2 weken: stappen met 2 krukken en touch weight bearing

2-4 weken: stappen met 1 kruk en progressief toenemende steunname

Vanaf week 4: volledige steunname zonder krukken

➤ MOBILISATIE

0-2 weken: 0°-90°

Vanaf week 2: progressief verdere mobilisatie

Aandacht voor volledige extensie: dagelijks knie tot volledige extensie brengen (GEEN HYPEREXTENSIE)

➤ OEFENINGEN

0-4 weken: tonificatie kuitspieren, hamstrings, contractie quadriceps

Vanaf week 4: hamstring en quadricepstonificatie in gesloten keten: progressief opdrijven

Pas uitvoeren van squats indien goede controle en kracht in quadriceps
Evenwicht en proprioceptie oefeningen

Fietsen en zwemmen vanaf week 6

Lopen vanaf maand 3

Training competitiesport vanaf maand 6

Wedstrijden competitiesport vanaf maand 9

Stempel arts

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

Stempel arts

Dr. Hans Feyen
1-19972-17-480