

## REVALIDATIE NA VKB RECONSTRUCTIE + MENISCUSHECHTING 277362N400 + 277664N105

---

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

---

➤ BRACE (ACL brace)

0-6 weken: brace bij elke activiteit  
Vanaf week 6: brace enkel bij risico-activiteiten

➤ STEUNNAME

0-4 weken: stappen met 2 krukken en touch weight bearing  
4-6 weken: stappen met 2 krukken en progressief toenemende steunname  
Vanaf week 6: volledige steunname

Krukken pas achterwege laten indien extensietekort minder dan 5° en goede spiercontrole

➤ MOBILISATIE

0-4 weken: 0°-90° (flexie progressief opdrijven zonder aandringen)  
Vanaf week 4: progressief verdere mobilisatie

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

➤ OEFENINGEN

0-4 weken: tonificatie kuitspieren, hamstrings, cocontractie quadriceps en hamstrings  
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