

## REVALIDATIE NA ACHTERSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

AKB: 277362N400

+ monoloop: 294125N500

+ meniscectomie: 277443N52

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

- BRACE (POKO brace)  
0-6 weken: brace 0° - 30° dag en nacht  
6-8 weken: brace 0°-90° enkel overdag  
Vanaf week 8: brace enkel bij risico-activiteiten
- STEUNNAME  
0-6 weken: stappen met 2 krukken en touch weight bearing  
6-8 weken: stappen met 2 krukken + steunname progressief opdrijven tot 50% gewicht  
Vanaf week 8: progressief opdrijven tot volledige steunname

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

- MOBILISATIE  
0-2 weken: 0°-30°  
2-4 weken: 0°-60°  
4-6 weken: 0°-90°  
6-8 weken: 0-120°  
Vanaf week 8: progressief verdere mobilisatie  
Patella mobilisaties gedurende 8 weken
- OEFENINGEN  
0-10 weken:            Quadricepscontractie 6 sec in volledige extensie (3x10)  
                              Kuitspiercontractie 6 sec (3x10)  
Vanaf 10 weken:    Lichaamsgewicht verplaatsen links-rechts  
                              Proprioceptie oefeningen

**Geen** hamstring tonificatie gedurende de eerste 8 weken

**Geen** open keten hamstring oefeningen gedurende de eerste 6 maanden

**Non-contact sport** vanaf 6 maanden

**Contact sport** vanaf 9 maanden

Stempel arts

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

Stempel arts

Dr. Hans Feyen  
1-19972-17-480