

## REVALIDATIE NA KNIETPROTHESE

Primaire TKP: 290286N588

Uni: 290264N500

PFP: 290205N350

Revisie TKP: 293462N850

---

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

---

➤ EXTENSIE

Volledige extensie vanaf de 1<sup>ste</sup> dag postoperatief is zeer belangrijk voor een normaal gangpatroon.

**Thuis: extensieposturen:** patient zit op de rand van een stoel met de hiel op een andere stoel. Dit met zwevende knie. Eventueel zandzakje, ... op de knie leggen. Zo wordt volledige extensie van de knie behouden/bekomen. Deze houding telkens enkele minuten aanhouden.

Deze oefening dient de patient dagelijks verschillende keren zelf uit te voeren.

➤ FLEXIE

Initieel passieve mobilisatie met CPM toestel

Flexie van 90° dient bereikt te worden enkele dagen na de ingreep.

Dagelijks passieve en actieve flexie oefenen.

**Thuis: pendeloefeningen:** patient zit op de rand van de tafel met geplooid knieën en legt de voet van de niet-geopereerde knie VOOR het onderbeen van de geopereerde knie. Zo kan de geopereerde knie zelf in diepe flexie worden gebracht. Deze houding van maximale flexie telkens 10x10 seconden aanhouden. Deze houding afwisselen met extensie v/d knie.

➤ GANGREVALIDATIE

0-3 weken: 2 krukken

3-6 weken: 1 kruk

Aanleren normaal gangpatroon. Progressief afbouwen krukken indien mogelijk.

➤ KRACHT

Gesloten en open keten oefeningen quadriceps + hamstrings. Kracht progressief opdrijven Hometrainer. Initieel zonder weerstand, weerstand opdrijven zodra voldoende mobiliteit.

Proprioceptieve oefeningen + evenwichtsoefeningen.

Stempel arts

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

Stempel arts

Dr. Hans Feyen  
1-19972-17-480