

REVALIDATIE NA VARISATIE/VALGISATIE OSTEOTOMIE KNIE

tibia: 290920N350

tibia + wekedelen: 290861N415

Femur: 276625N450

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

- BRACE (POKO brace)
0-4 weken: brace 0° - 90°
Vanaf week 4: brace afbouwen
- STEUNNAME
0-4 weken: stappen met 2 krukken + brace 0° - 90° + partiele steunname
4-8 weken: stappen met 2 krukken + brace afbouwen + opdrijven steunname
Vanaf week 8: volledige steunname zonder brace en zonder krukken
- MOBILISATIE
0-4 weken: actieve + passieve mobilisatie 0° - 90°
Vanaf 4 weken: normaliseren van de beweeglijkheid: binnen de pijngrens
- OEFENINGEN
0-4 weken:
Tonificatie kuitspieren, cocontractie quadriceps en hamstrings met de knie in verschillende hoeken. Geen gesloten keten oefeningen zolang geen volledige steunname.

Vanaf volledige steunname:

Hamstring en quadricepstonificatie in gesloten keten: progressief opdrijven.
Starten met fietsen/leg press, nadien uitbreiden met squats.

Evenwicht en proprioceptie oefeningen

Fietsen en zwemmen vanaf week 8

Overige sporten vanaf maand 6

Stempel arts

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

Stempel arts

Dr. Hans Feyen
1-19972-17-480