

## REVALIDATIE NA MENISCECTOMIE

276636N250

---

*Patientensticker*

Aantal sessies: 30

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

---

Vanaf week 1:

- Passieve mobilisatie van de knie binnen pijngrenzen
- Mobilisatie patella.
- Isometrische co-contracties quadriceps en hamstrings.
- Progressief opdrijven actieve mobilisatie.
- Progressieve krachttraining quadriceps en hamstrings

Vanaf week 2:

- Fietsen met zadel progressief lager
- Verder opbouwen kracht (tot 60% van maximale kracht)
- Stabiliteit + proprioceptie

Vanaf week 3:

- Krachttraining in open + gesloten keten (tot 80% van maximale kracht)

Vanaf week 4:

- Start sportspecifieke oefeningen

Stempel arts

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

Stempel arts

Dr. Hans Feyen  
1-19972-17-480