

REVALIDATIE NA VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

VKB: 277362N400
+ monoloop: 294125N500
+ meniscectomie: 277443N52

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

- BRACE (ACL brace)
0-2 weken: brace dag en nacht
2-4 weken: brace enkel overdag
Vanaf week 4: brace enkel bij risico-activiteiten
- STEUNNAME
0-2 weken: stappen met 2 krukken en touch weight bearing
2-4 weken: stappen met 1 kruk en progressief toenemende steunname
Vanaf week 4: volledige steunname
- MOBILISATIE
0-2 weken: 0°-90°
2-4 weken: 0°-110°
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, contractie quadriceps
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

<p><u>Stempel arts</u> Dr. Dries Van Doninck 1-98623-33-480</p>

<p><u>Stempel arts</u> Dr. Hans Feyen 1-19972-17-480</p>
--