

REVALIDATIE NA VKB RECONSTRUCTIE + MENISCUSHECHTING
277362N400 + 277664N105

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

- BRACE (ACL brace)
0-4 weken: brace dag en nacht
4-6 weken: brace enkel overdag
Vanaf week 6: brace enkel bij risico-activiteiten

- STEUNNAME
0-4 weken: stappen met 2 krukken en touch weight bearing
4-6 weken: stappen met 2 krukken en progressief toenemende steunname
Vanaf week 6: volledige steunname

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

- MOBILISATIE
0-6 weken: 0°-90° (flexie progressief opdrijven tot 90° zonder spanning op de meniscus)
Vanaf week 6: progressief verdere mobilisatie
Aandacht voor volledige extensie: dagelijks knie tot volledige extensie brengen (GEEN HYPEREXTENSIE)

- OEFENINGEN
0-4 weken: tonificatie kuitspieren, hamstrings, cocontractie quadriceps en hamstrings
Vanaf week 4 (einde steunverbod): 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>
--