

REVALIDATIE NA ACHTERSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

AKB: 277362N400

+ monoloop: 294125N500

+ meniscectomie: 277443N52

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

- BRACE (POKO brace)
0-6 weken: brace 0° - 30° dag en nacht
6-8 weken: brace 0°-90° enkel overdag
Vanaf week 8: brace enkel bij risico-activiteiten
- STEUNNAME
0-6 weken: stappen met 2 krukken en touch weight bearing
6-8 weken: stappen met 2 krukken + steunname progressief opdrijven tot 50% gewicht
Vanaf week 8: progressief opdrijven tot volledige steunname

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

- MOBILISATIE
0-2 weken: 0°-30°
2-4 weken: 0°-60°
4-6 weken: 0°-90°
6-8 weken: 0-120°
Vanaf week 8: progressief verdere mobilisatie
Patella mobilisaties gedurende 8 weken
- OEFENINGEN
0-10 weken: Quadricepscontractie 6 sec in volledige extensie (3x10)
 Kuitspiercontractie 6 sec (3x10)
Vanaf 10 weken: Lichaamsgewicht verplaatsen links-rechts
 Proprioceptie oefeningen
Geen hamstring tonificatie gedurende de eerste 8 weken
Geen open keten hamstring oefeningen gedurende de eerste 6 maanden
Fietsen vanaf 8 weken
Non-contact sport vanaf 6 maanden
Contact sport vanaf 9 maanden

Stempel arts

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

Stempel arts

Dr. Hans Feyen
1-19972-17-480