

**REVALIDATIE NA VARISATIE/VALGISATIE OSTEOTOMIE KNIE**

tibia: 290920N350

tibia + wekedelen: 290861N415

Femur: 276625N450

---

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

---

- BRACE  
Geen brace noodzakelijk
- STEUNNAME  
0-6 weken: Stappen met 2 krukken  
Progressief toenemende steunname tot volledige steunname op 6 weken
- 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

<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>
--