

Voorschrift kinesitherapie na totale knieprothese

Naam patiënt:.....

Datum ingreep:/...../..... , Knie rechts / links

Nomenclatuur: 290286N588, 279042N285 (vervangend PE) of 293462N850 (totale revisie TKP)

Aantal beurten: 60

Speciaal aandachtspunt:.....

Perop bekomen ROM:

Kinesitherapie wel/ niet aan huis.

Graag revalidatie binnen de pijngrenzen en volgens volgend schema:

Belangrijk blijft in de periode van inflammatoire prikkeling voornamelijk te werken aan beweeglijkheid en soepelheid. Doorgedreven krachttraining is secundair en leidt eventueel zelfs tot onnodige inflammatie (lees: zwelling en pijn).

Tot en met week 3:

- Dagelijkse aandacht voor extensieposturen.
- Patiënten aanmoedigen deze extensieposturen regelmatig zelf uit te voeren.
- Flexietraining op hoge stoel of rand van de tafel.
- Actief geassisteerde flexietraining met zachte dwang maar binnen pijngrens.
- Fietsen: met aanpassen positie zadel naargelang vordering beweeglijkheid, eventueel eerst achterwaarts.
- Gangrevalidatie.
- SLR, Q setting, gesloten keten, isometrisch in extensie

Vanaf week 4:

- Blijvende aandacht extensieposturen.
- Blijven fietsen.
- Verdere actief geassisteerde flexietraining.
- Gesloten keten quadriceps oefeningen : vb : wall slides, steps,
- Aanleren trappen zonder bijzetten.
- Proprioceptieve en stabilisatie oefeningen.
- Functionele revalidatie naargelang woonsituatie.

Datum:..... Stempel en handtekening:.....

Voor inlichtingen of bij problemen: contacteer chirurg via 03/480 35 82