

Voorschrift kinesitherapie na voorste kruisbandherstel

Naam patiënt:.....

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

Nomenclatuur: 277362N400

Aantal beurten: 60

Speciaal aandachtspunt:.....

Kinesitherapie wel/ niet aan huis.

Graag revalidatie steeds binnen de pijngrens en volgens volgend schema.

Week 0 tot 2.

- Rustig oefenen, zonder aan te dringen, pendelen.
- Actief geassisteerde en passieve flexietraining. (FROM toegestaan voor zover mogelijk zonder belangrijk passief insisteren).
- Gesloten keten quadricepstraining, fietsen.
- Geen hamstringtraining in volledige extensie, wel in flexie 30-60-90° flexie isometrisch
- Aandacht extensieposturen.
- Neuromusculaire controle en positiezin

Vanaf week 2:

- Verdere ROM training en extensieposturen binnen mogelijkheden.
- Fietsen met traag progressief opdrijven belasting. Aanvullende quadricepstraining in gesloten keten
- Proprioceptieve oefeningen, co-contracties

Vanaf week 6:

- Zelfde oefeningen verder opbouwen en quadricepstraining open keten in 60-90° flexie.
- Beginnen sport- en beroepsspecifieke voorbereiding.
- Beginnen joggen op vlakke ondergrond, niet als er nog een hydrops in de knie aanwezig is.
- Pivoterende activiteiten en ongecontroleerde extensies verboden eerste 6 postoperatieve maanden.

Sporthervatting:

Na 3 maanden, starten met lopen en fietsen. Na 6 maanden starten met pivoterende activiteiten en sporten

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

Voor inlichtingen of bij problemen: 03/480 35 82