Voorschrift kinesitherapie ACL reconstructie + meniscus

Naam Patiënt(e):	
Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 294125N500/277362N400
Diagnose: ACLR +/- LET links/rechts Mediale/laterale meniscushechting	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

Aantal sessies: 30-60	**Frequentie:** 1-3/week

Brace

- 0-4 weken: alleen overdag
- Vanaf 4 weken progressief afbouwen

Gangrevalidatie

- 0-2 weken:
  - Met 2 krukken, flat foot PWB (partial weight bearing) 20% lichaamsgewicht
- 2-4 weken:
  - PWB 20-50%
- 4-6 weken:
  - Opbouwen van 50% naar full weight bearing, afbouwen krukken

Mobiliteit

- Patellamobilisaties dagelijks
- Extensiepostuur
- Flexiemobilisaties
  - Week 0-4: 0-90
  - Vanaf week 5: Progressief, zowel actief als passief
- Fietsen progressief opbouwen vanaf week 5

Proprioceptie en coördinatie

- Vanaf week 4-5: indien de analytische kracht goed is
  - Balans en coördinatieoefeningen
- Vanaf maand 3
  - Neuromusculaire controle drills
- Vanaf maand 4
  - Plyometrische belasting

Oefentherapie

- 0-4 weken:
  - Kuitspieroefeningen + hamstringsoefeningen + gluteï
  - Quadricepsactivatie!!
  - Spier stimulatie + BFR indien aanwezig
- Vanaf week 4:
  - Quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen
    - In verschillende hoeken, zowel dynamisch als isometrisch
- Vanaf week 8
  - Progressieve krachttraining
  - Biodex 3-6-9 maanden

In de onmiddellijke postoperatieve fase is er nog geen sprake van krachttraining. De oefeningen dienen aan lichte intensiteit aangevat te worden.

Functionele oefeningen / sporthervatting

- Na 5-6 weken: eventueel aquatraining (crawl, geen schoolslag)
- Na 3 maanden: looptraining
- Na 4-5 maanden: sportspecifieke oefeningen
- Na 6 maanden: progressieve sporthervatting
- Na 8-9 maanden: competitiehervatting

De aangeduide tijdstippen zijn slechts indicatief en dienen aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt.

Dr. J. Mertens - kniechirurgie