Voorschrift kinesitherapie Osteotomie

Naam Patiënt(e):

Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 290861N415/276625N450
Diagnose: Variserende/valgiserende osteotomie femur/tibia links/rechts	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

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

Gangrevalidatie

- 0-4 weken:
  - Stappen met 2 krukken, PWB toegestaan volgens pijngrens
- 4-8 weken:
  - Stappen progressief opbouwen naar 1 kruk of krukken afbouwen
- Na 8 weken:
  - Progressief volledig belasten en krukken geleidelijk aan weglaten

Mobiliteit

- Patellamobilisaties dagelijks
- Flexie-extensiemobilisaties
  - Progressief opbouwen volgens pijngrens

Proprioceptie en coördinatie

- Vanaf week 3-6 op te starten
- Oefeningen op plankjes, trampoline, step, box, bosu, ...
- Evenwichtsoefeningen, uitvalsbewegingen in voor-achterwaartse en zijwaartse richting

Oefentherapie

- 0-4 weken postoperatief:
  - Kuitspieroefeningen + hamstringsoefeningen
    - Dynamisch + isometrisch
    - In verschillende hoeken (niet boven 90° flexie)
  - Quadricepssettings 3x/dag
    - Ontspannen voet! Geen dorsiflexie toelaten
  - Let op steunverbod!
  - Geen straight leg raise-oefeningen!
  - Progressie afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole
- Vanaf week 4-6:
  - Gesloten keten oefeningen opbouwen vanuit minder belaste posities (fiets, leg press, steps) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat)

In de onmiddellijke postoperatieve fase is er nog geen sprake van krachttraining. De oefeningen dienen aan lichte intensiteit aangevat te worden (50% van de maximale kracht) en progressief opgedreven tot 60-70%.

Functionele oefeningen / sporthervatting

- Na 6 weken: aquatraining, zwemmen (crawl), fietsen
- Na 4-5 maanden: progressief opbouwen richting loophervatting volgens radiografische heling
- Na 6-9 maanden: sporthervatting

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

Dr. J. Mertens - kniechirurgie