Voorschrift kinesitherapie PCL reconstructie

Naam Patiënt(e):

Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 294125N500
Diagnose: PCL-reconstructie links/rechts	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

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

Belangrijk

- Geen hamstringstonificatie de eerste 8 weken!
- Geen open keten hamstringsoefeningen de eerste 5 maanden!

Brace

- 0-8 weken:
  - Kniebrace dag en nacht (week 0-6), overdag (week 7-8)
- Vanaf week 8:
  - Kniebrace progressief afbouwen

Gangrevalidatie

- 0-2 weken:
  - Met 2 krukken, flat foot partiële steunname 20%
- 2-6 weken:
  - Met 2 krukken, partial contact, progressief belasten tot 50%
- Vanaf week 6:
  - Met 2 krukken progressief volledig belasten
  - Stappen zonder krukken bij voldoende quadricepscontrole en een extensietekort van minder dan 10°

Proprioceptie en coördinatie

- Na 8 weken: gewichtsverplaatsing links-rechts
- Na 10 weken: proprioceptie- en coördinatieoefeningen onder strikte controle

Mobiliteit

- Patellamobilisaties dagelijks
- Flexie-extensiemobilisaties, actief en passief:
  - Week 1-6: 0-90°
  - Eerste 6w mobilisatie in buiklig zonder brace
  - Vanaf 8w progressieve mobilisatie zonder brace

Oefentherapie

- Week 1-8:
  - Quadricepssettings in volledige extensie 3x/dag
  - Kuitspieroefeningen 3x/dag
- Vanaf maand 3
  - Progressieve quadricepstonificatie
  - Core stability
  - Bridge/hamstring curls
- Vanaf maand 6
  - Progressieve krachttraining
  - Functionele oefeningen

Functionele oefeningen / sporthervatting

- Na 6 maanden: non-contactsporten
- Na 9 maanden: contactsporten
- Na 12 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