Voorschrift kinesitherapie meniscushechting

Naam Patiënt(e):	
Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 300414N275
Diagnose: Mediale/laterale meniscushechting links/rechts	**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

- 0-4 weken: mobilisatie 0-90°
- Dagelijkse patellamobilisaties
- Extensieposturen
- Vanaf 4 weken: opbouwen mobiliteit naar 120°

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
- Vanaf week 12:
  - Sportspecifieke oefeningen

Functionele oefeningen / sporthervatting

- Na 5-6 weken: eventueel aquatraining (crawl, geen schoolslag)/fietsen
- Na 3 maand: looptraining
- Na 4-5 maand: sportspecifieke oefeningen
- Na 6 maand: progressieve return to sport

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

Dr. J. Mertens - Kniechirurgie