Voorschrift kinesitherapie meniscus root repair

Naam Patiënt(e):

Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 290850N415
Diagnose: Mediale meniscus root repair links/rechts	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

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

Unloaderbrace

- 0-6 weken: alleen overdag
- 6-12 weken: enkel bij langdurig staan en stappen

Gangrevalidatie

- 0-6 weken: non-weight bearing
- Vanaf 6 weken: progressieve steunname met afbouwen van krukken

Mobiliteit

- 0-4 weken: mobilisatie 0-90°
- Dagelijkse patellamobilisaties
- Extensieposturen
- Vanaf 6 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
- Hamstringtonificatie: strikt te vermijden in de eerste 6 weken
- Vanaf week 12:
  - Sportspecifieke oefeningen

Functionele oefeningen / sporthervatting

- Na 5-6 weken: eventueel aquatraining (crawl, geen schoolslag), fietsen
- Na 3 maanden: looptraining
- Na 4-5 maanden: sportspecifieke oefeningen
- Na 6 maanden: 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