Voorschrift kinesitherapie arthroscopie knie

Naam Patiënt(e):

Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 276636N250/290135N250
Diagnose: AS knie rechts/links	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

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

Gangrevalidatie

- Week 1: 2 krukken PWB, volgens pijngrens
- Vanaf week 2: krukken progressief afbouwen volgens pijngrens, zwelling en kwaliteit stappatroon

Mobiliteit

- Week 0-2:
  - Patellamobilisaties dagelijks
  - Flexie-extensiemobilisaties binnen pijngrens
    - Zowel actief als passief
- Vanaf week 2:
  - Progressief opbouwen volgens pijngrens tot normalisatie van mobiliteit
  - Patellamobilisaties

Oefentherapie

- Week 1:
  - Quadricepssettings
    - Isometrisch + dynamisch in verschillende hoeken
    - Gesloten keten eigen LG
    - Open keten: 60% van de maximale kracht
  - Hamstrings + kuitoefeningen
    - Isometrisch en dynamisch in verschillende hoeken
    - Gesloten + open keten
- Week 2:
  - Opbouwen gesloten keten oefeningen naar meer functioneel (squat, lunges op verschillende ondergronden)
  - Fietsen opstarten
- Vanaf week 3:
  - Stabiliteitsoefeningen verder progressief opbouwen
  - Krachttraining progressief opbouwen
- Vanaf week 5:
  - Opbouwen van impactoefeningen
  - Loophervatting en sprongoefeningen afhankelijk van het type letsel
  - Progressieve return to sport

Dr. J. Mertens - knieheelkunde