# Voorschrift kinesitherapie ITB release

| **Naam Patiënt(e):** | |
|---|---|
| **Datum ingreep:** | **Nomenclatuurnummer:** 294151N250 |
| **Diagnose:** ITB syndroom links/rechts | **Dr. Joren Mertens**<br>**1-39554-29-480** |

## Behandeling

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

### Brace

- 0-1 week: gefixeerd in extensie
- 1-2 weken: 0-45°
- 2-4 weken: 0-120°, progressief afbouwen

### Gangrevalidatie

- 0-2 weken: volledige steunname volgens pijn en zwelling
- Vanaf week 2: krukken afbouwen bij goede quadriceps-/hamstringscontrole

### Mobiliteit

- Patellamobilisaties dagelijks
- Flexie volgens braceschema; vanaf week 3 progressief opdrijven (actief en passief) volgens pijn en zwelling

### Oefentherapie

- 0-2 weken: quadricepssettings, enkelpomp, SLR
- Vanaf week 2: gesloten keten progressief opbouwen (PWB → FWB, bilateraal → unilateraal); versterking hamstrings, kuiten, quadriceps en gluteï
- Zijwaartse oefeningen en diepe flexie initieel vermijden
- Vanaf week 6: functionele oefeningen en plyometrie

*Postoperatief starten aan lichte intensiteit; nog geen krachttraining.*

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

dr. J. Mertens - kniechirurgie