Voorschrift kinesitherapie kraakbeenherstel Femur

Naam Patiënt(e):

Datum Ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 300392N275
Diagnose: AMIC/mozaïekplastie femur links/rechts	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

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

Brace

Week 0-6: brace dag en nacht dragen

- Week 0-2: 0-30°
- Week 2-4: 0-45°
- Week 4-6: 0-90°
- Vanaf week 6: progressief brace weglaten

Gangrevalidatie / steunname

- Week 0-4: geen steunname
- Week 5: PWB steunname in brace toegelaten (20% lichaamsgewicht)
- Week 6: PWB steunname 50%
- Week 7: PWB steunname 70%
- Vanaf week 8: opbouwen naar volledige steunname

Mobiliteit

3x/dag brace los om te oefenen

Dagelijks patellamobilisaties

- Week 0-4: 0-90°
- Week 5-7: 0-110°
- Vanaf week 8: full range of motion

Oefentherapie

- Week 0-4:
  - Kuitspieroefeningen + hamstringsoefeningen
  - Quadricepssettings 3x/dag
  - Geen open keten oefeningen met weerstand of gewicht
  - Niet boven 90° flexie
  - Progressie afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole
- Week 4-8:
  - Gesloten keten oefeningen
  - Eventueel aqua-training voor de verbetering van de algemene conditie
- Week 8-12:
  - Bilaterale gesloten keten
- Maand 3-6:
  - Toename van belasting tijdens functionele activiteiten
  - Progressieve opbouw naar impact

Sporthervatting

- Loophervatting: maand 6
- Contact-/pivotsporten: vanaf 10 maanden

Dr J. Mertens - knee surgeon