Voorschrift kinesitherapie kraakbeenherstel PF

Naam Patiënt(e):

Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 300392N275
Diagnose: AMIC/mozaïekplastie trochlea/patella 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 0-2: flat foot PWB met 2 krukken
- Week 3-6: steunname in brace toegelaten – krukken zo nodig
- Vanaf week 6: krukken en brace afbouwen

Mobiliteit

3x/dag brace los om te oefenen

- Trochleair herstel
  - Week 0-2: 0° tot 60° actieve flexie
  - Week 2-4: 0° tot 90° actieve flexie
  - Week 4-6: 0° tot 120° actieve flexie
- Patellair herstel
  - Week 0-2: 0° tot 30° actieve flexie
  - Week 2-4: 0° tot 60° actieve flexie
  - Week 4-6: 0° tot 90° actieve flexie
  - Week 6-8: 0° tot 120° actieve flexie

Oefentherapie

- Week 0-2:
  - 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 2-6:
  - Gesloten keten oefeningen
  - Variërende steunname oefeningen, isometrische en dynamische settings, accent op proprioceptie en neuromotorische controle
  - Eventueel aqua-training voor de verbetering van de algemene conditie
- Week 6-12:
  - Bilaterale gesloten keten
- Maand 3-6:
  - Toename van belasting tijdens functionele activiteiten
  - Progressieve opbouw naar impact
- Maand 6-10:
  - Graduele toename van weerstand
  - Start met intens joggen

Sporthervatting

- Loophervatting: maand 4
- Contact/pivotsporten vanaf 8 maanden

Dr. J. Mertens - kniechirurgie