Voorschrift kinesitherapie MPFL reconstructie

Naam Patiënt(e):

Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 290021N375
Diagnose: MPFLR links/rechts	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

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

Gangrevalidatie

- 0-3 weken: stappen met 2 krukken
- 3-6 weken: stappen met 1 kruk en krukken progressief afbouwen
- Na 6 weken: volledige steunname zonder beperkingen

Mobiliteit

- Patellamobilisaties (minimum 8 weken)
- Progressieve mobilisatie volgens pijngrens
- 90° dient zeker bereikt te worden na 4 weken

Oefentherapie

- 0-8 weken postoperatief: minstens 3x/dag
  - Kuitspieroefeningen
  - Hamstringsoefeningen
  - Quadricepssettings
- Vanaf volledige steunname:
  - Quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen
  - Progressief opbouwen naar functionele oefeningen
    - Progressie afhankelijk van pijn en zwelling

Sporthervatting

- Vanaf maand 3-4: loophervatting
- 6 maanden: sporthervatting

Dr. J. Mertens - kniechirurgie