Voorschrift kinesitherapie prehab ACL-ruptuur

Naam Patiënt(e):

Datum:	**Nomenclatuurnummer:** nvt
Diagnose: ruptuur voorste kruisband links/rechts	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

Aantal sessies: 18	**Frequentie:** 1-3/week

Doelstelling

Herstel van mobiliteit en spierfunctie van de knie na een volledige ruptuur van de voorste kruisband, met nadruk op het halen van volledige extensie en op activatie en controle van de quadriceps.

Bracing

- Niet verplicht: remt de mobiliteit (vooral extensie) en de spieractivatie eerder af
- Bij belangrijk MCL-letsel eventueel brace gedurende enkele weken

Steunname/gangrevalidatie

- Week 1-2: volledige steunname direct toegelaten, krukken volgens noodzaak
- Krukken progressief afbouwen bij goede quadriceps-/hamstringscontrole en goed stappatroon

Mobiliteit

- Minstens 1x/dag passief volledige extensie om capsulaire extensiebeperking te voorkomen
- Thuisoefeningen aanleren om dit meermaals per dag te herhalen
- Doel: zo snel mogelijk normalisatie van de extensie
- Flexie progressief opbouwen tot volledige flexie

Oefentherapie

- Eerste fase: behandelen van zwelling
- Pseudoparalyse quadriceps en spasme hamstrings aanpakken
- Stretching hamstrings, o.a. via volledige knie-extensie
- Quadricepsactivatie, o.a. aanleren van settings
- Progressie volgens pijn, zwelling en quadricepscontrole
- Gesloten keten opbouwen (fiets, leg press, steps…) wanneer de knie dit toelaat
- Proprioceptie bij goede spiercontrole en kracht (plankjes, trampoline, uitvalspassen…)

DVT-preventie

- Automobilisatie kuitspieren/spierpomp: dagelijks, zelfstandig, bilateraal

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

Dr. J. Mertens - knee surgeon