Voorschrift kinesitherapie Tuberositas tibia osteotomie

Naam Patiënt(e):	
Datum ingreep:	**Nomenclatuurnummer:** 290861N415
Diagnose: TTT +/- MPFL links/rechts	**Dr. Joren Mertens** **1-39554-29-480**

Behandeling

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

Brace

- 0-2 weken: gefixeerd in extensie
- 2-4 weken: 0-60°
- 4-6 weken: 0-90°
- Vanaf 6 weken: brace progressief verwijderen

Gangrevalidatie

- 0-4 weken: stappen met 2 krukken met partieel steunen
- 4-8 weken: stappen met krukken met progressieve steunname tot 100%
- Vanaf 8 weken: progressief krukken weglaten bij goede quadriceps-/hamstringscontrole

Mobiliteit

- Patellamobilisaties (minimum 8 weken)
- Actieve en passieve mobilisaties:
  - 0-2 weken: 0° tot 30° flexie
  - 3-4 weken: 0° tot 60° flexie
  - 4-6 weken: 0° tot 90° flexie
  - 6-8 weken: streven naar volledige passieve beweeglijkheid en actief ontlast

Sporthervatting

- Na 8 weken: fietsen, aquatraining
- Na 3 maanden: loophervatting volgens radiografische genezing
- Na 6 maanden: sporthervatting

Oefentherapie

- 0-8 weken postoperatief:
  - Kuitspieroefeningen + hamstringsoefeningen
  - Quadricepssettings (3x/dag)
  - Geen straight leg raise oefeningen
- Pas vanaf volledige steunname:
  - Quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

Aandachtspunten

- Open keten oefeningen voor spiertraining naar extensie toe zijn af te raden.
- De fixatie van de tuberositas tibiae dient stevig verankerd te zijn vooraleer over te gaan tot intensieve krachttraining in belaste oefenvorm.
- De gesloten keten oefeningen moeten opgebouwd worden vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat), vanaf het moment dat er volledig mag gesteund worden op het geopereerde been.
- De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

Dr. Mertens - kniechirurgie