

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING BIJ ARTHROSCOPISCHE MENISCECTOMIE

Dr. André Harth

Nek en rug
Heup
Knie

Dr. Yves Depaepe

Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo

Heup
Enkel en voet

NAAM PATIENT:

Datum:

Aantal sessies: 30-60

Sessies per week: 3-5/week

Dr. Kris Moens

Knie
Heup

WEEK 1 (3x/week, 30-40min):

- Sessie 1:
 - Basis functie onderzoek knie met toegevoegd onderzoek (antropometrie, goniometrie, krachttesten OL, lengtetesten), evaluatie stappatroon (25min)
 - Passieve mobilisatie knie binnen pijngrens + pijn dempende mobilisaties + knieschijf-mobilisatie (10min)
 - Pendelen (5min)
 - Thuis: ijsapplicatie 3x per dag
- Sessie 2 & 3:
 - Passieve mobilisatie knie binnen pijngrens + pijn dempende mobilisaties + knieschijf-mobilisatie (10min)
 - Actieve onbelaste mobilisatie-oefeningen vb: fitter, pendelbank, automobilisatie via gezond been,... (10min)
 - Isometrische onbelaste co-contracties quadriceps en hamstrings in verschillende hoeken (niet in max. extensie) (10min)
 - Krachttraining quadriceps en eventueel hamstrings in open kinetische keten (60% van de maximale kracht, 3x20 herhalingen, 10min)
 - Thuis: ijsapplicatie om de 2 uur

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

Privé

Poli Gent

Dr. Harth
09 233 55 99

Poli Gavere / Oosterzele

Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede

Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcavlaanderen.be

Poli Merelbeke

Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

WEEK 2 (3x/week, 30-40min):

- Sessie 4, 5 & 6:
 - Indien mogelijk, als pijn en mobiliteit het toelaten, fietsen met zadel progressief lager en anders andere vorm van actieve mobilisatie (10min)
 - Knieschijf-mobilisatie + eindstandige passieve mobilisatie (10min).
 - Belaste quadriceps-hamstrings co-contracties op verschillende ondergronden (proprioceptie en stabilisatie (10min)
 - Krachttraining quadriceps en eventueel hamstrings in open kinetische keten oefeningen vb uitvalspas, step, squat (3x12 herhalingen progressief naar 4x30 herhalingen, eigen LG) (10min)
 - Bij aanwezigheid zwelling: ijsapplicatie 3x daags

Orthopedie GENT
Traumatologie & Sportletsels

WEEK 3 (3x/week, 30-40min):

- Sessie 7, 8 & 9:
 - Opwarming: fietsen + eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking (10min)
 - Stabiliteitsoefeningen op verschillende ondergronden (10min)
 - Krachttraining in open kinetische keten (70% van de maximale kracht, 3x15 herhalingen) – gesloten kinetische keten oefeningen voor quadriceps-hamstrings (3x15 herhalingen, progressief naar 4x20 herhalingen, zelfde gewicht (15min)

—
Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

WEEK 4 (3x/week, 30-40min):

- Sessie 10, 11 & 12
 - Opwarming fietsen of crosstrainer + eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking (10min)
 - Progressieve stabiliteitsoefeningen op verschillende ondergronden (10min)
 - Krachttraining van quadriceps-hamstrings in zowel open als gesloten keten, progressief naar 80% van maximale kracht (3x12 herhalingen) (15min)
 - Sportspecifieke en functionele oefeningen

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Dr. Kris Moens
Knie
Heup

WEEK 5-7 (2x/week, 30-40min):

- Herevaluatie basis functie onderzoek + toegevoegde testen
- Verdere eindstandige mobilisatie indien nog bewegingsbeperking
- Opbouwen sprong- en loopoefeningen
- Sporthervatting progressief. Diepe flexies vermijden tot 3 maand

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

Nomenclatuur:

Meniscectomie arthroscopisch 276636 N250

Privé

Poli Gent

Dr. Harth
09 233 55 99

Poli Gavere / Oosterzele

Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede

Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcvlaanderen.be

Poli Merelbeke

Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

Dr. K. Moens Orthopedie & Traumatologie Sportletsels 1-48302-11-480
--

Datum:
Handtekening

**AANVRAAG – OF VOORSCHRIFTFORMULIER
VERPLEEGKUNDIGE BEHANDELING**

Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

In te vullen door de voorschrijver

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

Naam en voornaam van de patiënt

.....

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Gerechtigde – ~~Echtgenote~~ – ~~Kind~~ – ~~Ascendent~~ (1)

(1) Schrapen wat niet past

Dr. Kris Moens
Knie
Heup

Verstrekingen en/of afleveringen

Aard van de behandeling:

Alle Afspraken
09 224 87 96

- Aseptische wondzorg en verbandzorg
- Verwijderen hechtingen na 2 weken postoperatief

www.orthopedie-gent.be

Diagnose:

Arthroscopie knie

Privé

Lokalisatie: Linker / Rechter knie

Poli Gent
Dr. Harth
09 233 55 99

Aantal behandelingen: gedurende 2 weken

Frequentie: 1x daags

Poli Gavere / Oosterzele
Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede
Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcavlaanderen.be

Dr. K. Moens
Orthopedie & Traumatologie
Sportletsels
1-48302-11-480

Datum:
Handtekening

Poli Merelbeke
Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

Orthopedie GENT

Traumatologie & Sportletsels

Ondergetekende, dokter in de geneeskunde, verklaart onderzocht te hebben:

.....

Dr. André Harth

Nek en rug
Heup
Knie

Dr. Yves Depaepe

Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo

Heup
Enkel en voet

Dr. Kris Moens

Knie
Heup

Alle Afspraken

09 224 87 96

en hem (haar) onbekwaam gevonden te hebben om

- 🍏 arbeid te verrichten
- 🍏 de lessen te volgen
- 🍏 aan turn- zwemlessen deel te nemen

vanaf tot inbegrepen

wegens

- 🍏 consultatie
- 🍏 sociaal verlof
- 🍏 ziekte
- 🍏 ongeval
- 🍏 heelkundige ingreep
- 🍏 verlenging

Het verlaten van de woonst is toegelaten/verboden.

www.orthopedie-gent.be

Privé

Dr. K. Moens
Orthopedie & Traumatologie
Sportletsels
1-48302-11-480

Datum:
Handtekening

Poli Gent

Dr. Harth
09 233 55 99

Poli Gavere / Oosterzele

Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede

Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcvlaanderen.be

Poli Merelbeke

Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

Wat moet u doen na uw ontslag uit het ziekenhuis?

Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

Na een arthroscopie van de knie

Tenzij het anders voorgeschreven is:

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

- Tradonal 50mg maximaal 3x/d tot de pijn onder controle is.
- Dafalgan 4x1g/d tijdens elke maaltijd en voor het slapengaan tot de pijn onder controle is.

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

- Tromboflebitis preventie ovv frequente kuitspier contracties en voldoende beweging. Tenzij hoog risicopatiënten worden spuitjes niet voorgeschreven.

Dr. Kris Moens
Knie
Heup

- Ijs: 3x/d, indien mogelijk meer. Steeds omhuld in een handdoek ter preventie van brandwonden. Ijs werkt ontzwellend en pijnstillend.

Te regelen **voor uw ontslag** naar de thuissituatie:

Alle Afspraken
09 224 87 96

- Contact nemen met uw kinesist voor het afspreken van de vervolghandeling van de kinesitherapie thuis, indien van toepassing.

www.orthopedie-gent.be

Postoperatieve instructies:

- Krukken: 2 krukken gedurende de eerste dagen postoperatief. De krukken mag u weglaten wanneer u voelt dat dit voor u geen probleem meer is, tenzij anders meegedeeld door de arts.

Privé

- U mag volledig steunen op het geopereerde been, tenzij anders meegedeeld. Vermijd diep hurken en torsies gedurende de eerste vier weken.

Poli Gent
Dr. Harth
09 233 55 99

- Uw revalidatieschema goed opvolgen in samenwerking met de kinesist. Indien de knie niet volledig strekt, moet u strekoefeningen doen: in zithouding het geopereerde been op een stoel leggen en knie laten doorhangen. Dit gedurende 10-15min 4 à 6 keer per dag.

Poli Gavere / Oosterzele
Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

- Fietsen is een zeer goede oefening, aan lage wattage/intensiteit. Nooit forceren (ook niet bij kinesist). U kan een hometrainer huren bij het ziekenfonds, wat ten sterkste wordt aangeraden.

Poli Assenede
Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcavlaanderen.be

- Na 2 weken mogen de hechtingen verwijderd worden bij de huisarts. Twee dagen nadien mag u een douche nemen zonder plakker.

Poli Merelbeke
Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

- Bij koorts $>38,5^{\circ}\text{C}$ en een pijnlijke knie: contact opnemen met de dienst Orthopedie op het nummer 09/224.87.96 tijdens de diensturen. 's Avonds en in het weekend contact opnemen met de spoedgevallen op het telefoonnummer 09/224.81.01.

- Het is mogelijk en niet verontrustend dat de knie matig gezwollen is en warm aanvoelt gedurende de eerste weken postoperatief.

Namens het volledige team wensen we u een spoedig herstel en een vlotte revalidatie toe.

Orthopedie GENT
Traumatologie & Sportletsels

—
Dr. André Harth

Nek en rug
Heup
Knie

Dr. Yves Depaepe

Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo

Heup
Enkel en voet

Dr. Kris Moens

Knie
Heup

—
Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

—
Privé

Poli Gent

Dr. Harth
09 233 55 99

Poli Gavere / Oosterzele

Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede

Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcvlaanderen.be

Poli Merelbeke

Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be