

**KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN KRAAKBEEN
BEHANDELING PATELLA / TROCHLEA MICROFRACTUUR**

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: 60

Sessies per week: 3-5/week

Dr. Kris Moens

Knie
Heup

Gangrevalidatie:

- Met de brace gefixeerd in volle strekking de eerste 2 weken
 - Eerste 3 dagen plantair contact als steunname
 - Dag 3-week2 naar volledige steunname wordt geadviseerd
- Met de brace los (3x/d oefeningen voor bewegingsamplitude)
 - Week 0-2 geen steunname
 - Week 3-4 steunname controle van 10-15kg voor alle

oefeningen

- Wekelijks toename van 10kg, steeds gebruik van 2 krukken en progressie in normalisatie van het gangpatroon
- Week 6-10 als het gangpatroon genormaliseerd is, er geen zwelling en pijn optreden en de proprioceptie optimaal is dan wordt het gebruik van de krukken gradueel afgebouwd
- Week 0-4 wordt brace dag en nacht gedragen, afbouw van de brace gebeurt gradueel, beginnende 's nachts

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

Privé

Poli Gent

Dr. Harth
09 233 55 99

Mobiliteit (3x/d brace los voor oefenen):

- week 0-2: 0-15° actieve flexie (patellair herstel); 0-30° actieve flexie (trochleair herstel)
- week 2-4: 0-45° actieve flexie (patellair herstel); 0-45° actieve flexie (trochleair herstel)
- week 4-6: 0-90° actieve flexie (patellair herstel); 0-90° actieve flexie (trochleair herstel)
- week 6-8: 0-120° actieve flexie (patellair herstel); 0-120° actieve flexie (trochleair herstel)
- Volledige ROM progressieve opbouw vanaf 8 weken

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

Orthopedie GENT
Traumatologie & Sportletsels

Kracht en functie:

- Week 0-2: isometrische settings in verschillende knieposities, pijnvrij gebruik van 'myofeedback' voor reëducatie is mogelijk. Geen open keten oefeningen met weerstand of gewicht
- Week 2-6: binnen steunname beperkingen: gesloten keten oefeningen, variërende steunname oefeningen, isometrische settings, accent op proprioceptie en neuromotorische controle. Aqua-training voor de verbetering van de algemene conditie.
- Week 6-12: bilaterale gesloten keten, concentrisch en excentrisch, ergometer fiets, totaal van 1uur elke dag. Proprioceptie oefeningen, geleidelijk opdrijven. Dit alles binnen de limieten van steunname
- Maand 3-6: toename van belasting tijdens functionele activiteiten 'stappen' binnen vrije bewegingsamplitude, fietsen met en zonder lichte weerstand. Korte herhalingen van bipodale landing op een zachte / verende ondergrond vb. mini trampoline
- Maand 4-10: graduele toename van weerstand, door een toename van het aantal herhalingen en een vermindering in het aantal sets. Start met intens joggen = lage gemiddelde loopsnelheid, hoge bewegingssnelheid over korte afstanden, veel sets. Sporten toegestaan vanaf 5 maand
- Maand 10-24: progressief oefenen voor impactbelasting, toename van gewichtstraining. Sportspecifieke oefeningen en terugkeer naar sport variëren naargelijk: de sport, het niveau van de patiënt en de medische richtlijnen. Activiteiten met hoge bewegingseisen zoals voetbal, basketbal, dans kunnen starten vanaf 16 maanden of vroeger als er geen zwelling of pijn optreedt.

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

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

Privé

Nomenclatuur:

Microfractuur 277476 N200

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

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

Datum:

Handtekening

Poli Merelbeke

Dr. Moens

09 279 13 93

www.doktermoens-orthopedie.be

**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) Schrappen 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

en hem (haar) onbekwaam gevonden te hebben om

Dr. Thomas De Bo

Heup
Enkel en voet

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

Dr. Kris Moens

Knie
Heup

vanaf tot inbegrepen

wegens

Alle Afspraken

09 224 87 96

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

www.orthopedie-gent.be

Het verlaten van de woonst is toegelaten/verboden.

Privé

Poli Gent

Dr. Harth
09 233 55 99

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

Datum:
Handtekening

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

Wat moet u doen na uw ontslag uit het ziekenhuis?

Na een arthroscopie van de knie

Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
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:

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

Alle Afspraken

09 224 87 96

Postoperatieve instructies:

www.orthopedie-gent.be

- 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 & Sportletfels

—
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.mcavlaanderen.be

Poli Merelbeke

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