

KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTHROSCOPISCHE VOORSTE KRUISBAND REVISIE

Dr. André Harth

Nek en rug
Heup
Knie

Dr. Yves Depaepe

Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo

Heup
Enkel en voet

NAAM PATIENT:

Datum ingreep:

Aantal sessies: 60

Sessies per week: 3-5/week

Dr. Kris Moens

Knie
Heup

Immobilisatie:

- 0-2 weken postoperatief:
 - postop kniebrace gefixeerd in 10° flexie dag en nacht
 - tijdens het oefenen mag de brace los van 0°-60°
- 3-4 weken postoperatief: postop kniebrace dag en nacht los van 0°-volledige flexie
- na 4 weken postoperatief: postop kniebrace progressief verwijderen en (zo nodig) vervangen door revalidatiebrace

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

Gangrevalidatie

- Enkel PLANTAR TOUCH (juist met voet op de grond) steunname op het been is postoperatief toegelaten gedurende eerste 2 weken (afhankelijk van pijn en zwelling)

Privé

- Krukken
 - 0-2 weken postoperatief stappen met 2 krukken
 - 3-4 weken postoperatief stappen met 1 kruk

Poli Gent

Dr. Harth
09 233 55 99

Bij goede quadriceps/hamstrings controle mogen krukken progressief afgebouwd worden.

Poli Gavere / Oosterzele

Dr. Depaepe
09 335 31 43

www.depaepe-orthopedie.be

Mobiliteit:

- Patellamobilisaties (minimum gedurende 8 weken)
- 1x/d mag de knie passief en onder begeleiding volledig naar extensie gebracht worden om een kapsulaire extensiebeweging tegen te gaan
- Progressieve actieve en passieve mobilisaties in flexiebeweging:
 - 0-2 weken postoperatief: van 0° tot 60° flexie
 - 3-4 weken postoperatief: van 0° tot 90° flexie
 - na 4 weken: normaliseren van beweeglijkheid (geen doorgedreven flexie)

Poli Assenede

Dr. De Bo
09 344 27 82

www.mcavlaanderen.be

Poli Merelbeke

Dr. Moens
09 279 13 93

www.doktermoens-orthopedie.be

Oefentherapie:

- 0-4 weken postoperatief:
 - kuitspieroefeningen + hamstringoefeningen
 - cocontracties hamstrings/quadriceps

- vanaf 4^e week postoperatief:
 - hamstringstonificatie
 - quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

In de onmiddellijke postoperatieve fase is er nog geen sprake van krachttraining. De oefeningen dienen aan lichte intensiteit aangevat te worden (50% van maximale kracht) en progressief opgedreven tot 60-70%. De gesloten keten oefeningen moeten opgebouwd worden vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat). De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

—
Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

- kunnen vanaf de 4^e-5^e week opgestart worden indien de analytische kracht goed is

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

- oefeningen op plankjes, tol, trampoline
- evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen voorachterwaartse/zijwaartse richting

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Functionele oefeningen:

- na 3 maand:
 - looptraining progressief opbouwen
 - sprongoefeningen
 - bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaartse en zijwaartse verplaatsingen)

—
Alle Afspraken
09 224 87 96

- na 4-5 maand:
 - sportspecifieke oefeningen (inclusief joggen)

Sporthervatting:

- na 5-6 weken :
 - aquatraining, zwemmen (crawl), fietsen
- na 3 maand: looptraining
- na 6-7 maand : sporthervatting
- na 9 maand : competitie

www.orthopedie-gent.be

—
Privé

De aangeduide tijdstippen zijn slechts indicatief en dienen aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt. GEZIEN DE REVISIE SETTING GOAL SETTING: SLOW PROGRESSION

Poli Gent
Dr. Harth
09 233 55 99

Uitzonderingen:

Bij geassocieerde kraakbeenletsels, meniscushechtingen wordt in samenspraak met de chirurg geselecteerd voor een restrictief beleid (zie aanpassingen in revalidatieschema).

Poli Gavere / Oosterzele
Dr. Depaepe
09 335 31 43

www.depaepe-orthopedie.be

Nomenclatuur:

Kruisbandplastie 277362 N400
+ Monoloop 294125 N500
+ meniscectomie 277443 N52
+ meniscushechting 277664 N105

Poli Assenede
Dr. De Bo
09 344 27 82

www.mcavlaanderen.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

Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

AANVRAAG – OF VOORSCHRIFTFORMULIER VERPLEEGKUNDIGE BEHANDELING

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

In te vullen door de voorschrijver

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Naam en voornaam van de patiënt

.....

Dr. Kris Moens
Knie
Heup

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

(1) Schrappen wat niet past

Verstrekingen en/of afleveringen

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

Aard van de behandeling:

- Clexane 40mg 1x/d subcutaan ter preventie van tromboflebitis gedurende 20 dagen.
- Aseptische wondzorg en verbandzorg
- Verwijderen hechtingen na 2 weken postoperatief

Privé

Diagnose:

Poli Gent
Dr. Harth
09 233 55 99

Arthroscopische voorste kruisband reconstructie

Lokalisatie: Linker / Rechter knie

Poli Gavere / Oosterzele
Dr. Depaepe
09 335 31 43

Aantal behandelingen: gedurende 20 dagen

www.depaepe-orthopedie.be

Frequentie: 1x daags

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

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 voorste kruisbandreconstructie

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.
- Tromboflebitis preventie dmv Clexane 40mg spuitjes: elke dag rond hetzelfde uur gedurende 20 dagen. Patiënten met verhoogd risico voor flebitis moeten langer spuitjes krijgen.
- Ijs: 3x/d, indien mogelijk meer. Steeds omhuld in een handdoek ter preventie van brandwonden. Ijs werkt ontzwellend en pijnstillend.

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Dr. Kris Moens
Knie
Heup

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

Alle Afspraken

09 224 87 96

- Thuisverpleging voor de wondzorg en het toedienen van de antitrombose spuitjes. Hiervoor is een attest voorzien bij de ontslagpapieren.
- Contact nemen met uw kinesist voor het afspreken van de vervolgbehandeling van de kinesitherapie thuis.

www.orthopedie-gent.be

Postoperatieve instructies:

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

- Brace gedurende minstens 4 weken (maximaal 12 weken). Na 2 weken mag u de brace enkel 's nachts uitlaten
- Krukken: 2 krukken de eerste 2 weken, daarna 1 kruk voor 1 tot 2 weken aan de niet geopereerde kant
- U mag steunen op het geopereerde been tussen krukken
- Uw revalidatieschema goed opvolgen in samenwerking met de kinesist
- Na 2 weken mogen de hechtingen verwijderd worden bij de huisarts. Twee dagen nadien mag u een douche nemen zonder plakker
- Bij koorts >38,5°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 gedurende de eerste 4-8 weken postoperatief.

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