

## KINESITHERAPEUTISCHE BEHANDELING NA EEN ARTHROSCOPISCHE VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

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

NAAM PATIENT:

Datum ingreep:

Aantal sessies: 60

Sessies per week: 3-5/week

### Immobilisatie:

- Enkel PARTIAL WEIGHT BEARING steunname op het been is postoperatief toegelaten gedurende eerste 2 weken (afhankelijk van pijn en zwelling)

### Krukken:

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

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

Bracing wordt voorzien (dag/nacht week 0-2, dag week 3-4)

Privé

### 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 90° flexie
- 3-4 weken postoperatief: van 0° tot 110° flexie
- na 4 weken: normaliseren van beweeglijkheid (geen doorgedreven flexie)

Poli Assenede

Dr. De Bo  
09 344 27 82

www.mcavlaanderen.be

### Oefentherapie:

- 0-4 weken postoperatief:
  - kuitspieroefeningen + hamstringoefeningen
  - cocontracties hamstrings/quadriceps
- vanaf 4<sup>e</sup> week postoperatief:
  - hamstringstonificatie
  - quadricepstonificatie in gesloten keten oefeningen

Poli Merelbeke

Dr. Moens  
09 279 13 93

www.doktermoens-orthopedie.be

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.

### Proprioceptie en coördinatie oefeningen:

- Dr. André Harth**  
Nek en rug  
Heup  
Knie
- kunnen vanaf de 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> week opgestart worden indien de analytische kracht goed is
  - oefeningen op plankjes, tol, trampoline
  - evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

**Dr. Yves Depaepe**  
Schouder  
Knie

### Functionele oefeningen:

- Dr. Thomas De Bo**  
Heup  
Enkel en voet
- na 3 maand:
    - looptraining progressief opbouwen
    - sprongoefeningen
    - bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaartse en zijwaartse verplaatsingen)
  - na 4-5 maand:
    - sportspecifieke oefeningen (inclusief joggen)

**Dr. Kris Moens**  
Knie  
Heup

### Sporthervatting:

- Alle Afspraken**  
09 224 87 96  
www.orthopedie-gent.be
- na 5-6 weken :
    - aquatraining
    - zwemmen (crawl)
    - fietsen
  - na 3 maand: looptraining
  - na 6 maand : sporthervatting
  - na 9 maand : competitie

### Privé

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

**Poli Gent**  
Dr. Harth  
09 233 55 99

### Uitzonderingen:

Bij geassocieerde kraakbeenletsels, meniscushechtingen wordt in samenspraak met de chirurg geopteerd 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

**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)

Dr. Kris Moens  
Knie  
Heup

(1) Schrappen wat niet past

---

**Verstrekingen en/of afleveringen**

Alle Afspraken

Aard van de behandeling:

09 224 87 96

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

www.orthopedie-gent.be

Privé

Diagnose:

Arthroscopische voorste kruisband reconstructie

Poli Gent

Dr. Harth  
09 233 55 99

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](http://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](http://www.depaepe-orthopedie.be)

**Poli Assenede**

Dr. De Bo  
09 344 27 82

[www.mcavlaanderen.be](http://www.mcavlaanderen.be)

**Poli Merelbeke**

Dr. Moens  
09 279 13 93

[www.doktermoens-orthopedie.be](http://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.