

## Revalidatie protocol

# Achterste kruisband reconstructie



### Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda

Takkebijsters 5A

4817 BL Breda

t: 088 9000 500

Email algemeen : [bewegen.breda@bergmanclinics.nl](mailto:bewegen.breda@bergmanclinics.nl)

Email fysiotherapie: [fysio.bbr@bergmanclinics.nl](mailto:fysio.bbr@bergmanclinics.nl)

Email verpleegkundige: [verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl](mailto:verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl)

# Fysiotherapie

## Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis

### Starten met fysiotherapie

U begint na 2 weken met fysiotherapie. De fysiotherapeut van Bergman Clinics Bewegen Breda zorgt ervoor dat u alle documenten ontvangt die nodig zijn voor passend vervolg bij de door u gekozen fysiotherapeut. Het gaat om de volgende documenten:

- Operatieverslag.
- Verwijsbrief fysiotherapie.

**Pijn, Zwelling en Range of motion**, zijn de parameters voor de revalidatie.

- Mobiliseren en belasten op geleide van klachten. Nadruk ligt op extensie.
- Overgang naar een nieuwe fase kan alleen wanneer de doelen van vorige fase zijn behaald. De fases zijn niet "week gebonden", deze weeknummers zijn alleen een referentie tijdens de revalidatie
- Indien fysiotherapeut aanvullende informatie met betrekking tot therapie en training wenst kan contact worden opgenomen met Bergmanclinics Bewegen Breda.

### Controle afspraken

± 2 weken post ok	hechtingen verwijderen, wondcontrole, haemarthros, pijn, quadriceps coördinatie
± 6 weken post ok	brace ROM instellen 10-45°, haemarthros, Q-ceps coördinatie + kracht
± 9 weken post ok	brace ROM instellen 10-90°
± 6 maanden post ok	

### Oefeningen voor thuis:

Om onder meer de kans op trombose te verkleinen, dient u de oefeningen vanuit de voet, regelmatig uit te voeren. U maakt draaiende bewegingen vanuit de enkel. U trekt uw tenen naar uw neus op en vervolgens duwt u uw tenen weer naar beneden (alsof u het gaspedaal intrapt).

Na de operatie kunt u zittend een aantal oefeningen doen, om de spierfunctie en de bloedsomloop te normaliseren. Ook hierbij houdt u de brace om! Toch ligt de nadruk nog op rustig aan doen, u hoeft niet te forceren.

- Goed de voet en tenen bewegen dit vermindert de kans op trombose
- Aanspannen van de bovenbeenspieren zonder dat u uw been hierbij buigt of strekt
- Het gehele been heffen

### Traplopen

**Tip:** oefen alvast eens voor de operatie

Pak met één hand de leuning vast en in de andere een kruk om op te steunen. De andere kruk houdt u vast met de vingers van de hand die op de kruk steunt.

**Trap op:** eerst het niet-geopereerde been, daarna het geopereerde been bij zetten

**Trap af:** eerst het geopereerde been en de kruk neer zetten en dan het niet geopereerde been bijzetten.

**Alle bovenstaande oefeningen mag u 10 tot 15 maal herhalen, twee keer in de ochtend en middag en een keer in de avond**

## Revalidatieprotocol

\*Indien andere individuele adviezen vanuit Bergman worden doorgegeven op het operatieverslag en/of de verwijzing fysiotherapie, dan zijn deze leidend.

<b>Week 1-2</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wondgenezing</li> <li>▪ Pijnmanagement</li> <li>▪ U mag de knie absoluut <b>NIET</b> overstrekken</li> <li>▪ Rotaties van de knie dienen vermeden te worden</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Partieel belasten	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mobiliseren met 2 krukken</li> <li>▪ Oefeningen enkel, kuitspierpomp</li> </ul>
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Geen hyperextensie!	▪ -
<i>Kracht</i>	-	-
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal</li> </ul>

**Na twee weken controle bij de fysiotherapeut van Bergman Clinics, incl. hechtingen verwijderen.**

*\*Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven*

<b>Week 3-4</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Belasting/belastbaarheid</li> <li>▪ Mobilisatie flexie, <b>ondersteunen onderbeen!</b></li> <li>▪ Looppatroon verbeteren</li> <li>▪ U mag de knie absoluut <b>NIET</b> overstrekken</li> <li>▪ Rotaties van de knie dienen vermeden te worden</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Belasten op geleide van pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mobiliseren met 2 krukken</li> <li>▪ Oefeningen enkel, kuitspierpomp</li> </ul>
<i>Range of Motion (ROM)</i>	60°- 0°	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passief mobiliseren (<b>ondersteunen onderbeen, let op posterior lag sign</b>)</li> </ul>
<i>Kracht</i>	Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Single leg raise (incl. brace)</li> </ul>
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal</li> </ul>

<i>Week 5-6</i>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Belasting/belastbaarheid</li> <li>▪ Mobilisatie flexie, <b>ondersteunen onderbeen!</b></li> <li>▪ Looppatroon verbeteren</li> <li>▪ U mag de knie absoluut <b>NIET</b> overstrekken</li> <li>▪ Rotaties van de knie dienen vermeden te worden</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Belasting opbouwen naar 100% op geleide van pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mobiliseren met 2 krukken</li> <li>▪ Oefeningen enkel, kuitspierpomp</li> </ul>
<i>Range of Motion (ROM)</i>	90°- 0°	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passief mobiliseren (<b>ondersteunen onderbeen, let op posterior lag sign</b>)</li> </ul>
<i>Kracht</i>	Quadriceps (incl. brace)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Single leg raise</li> <li>▪ Squat tot 60°</li> </ul>
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal</li> </ul>

**Na 12 weken controle bij de behandelend orthopeed van Bergman Clinics**

*\*Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven*

<i>Week 6-12</i>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afbouwen brace</li> <li>▪ Looppatroon verbeteren</li> <li>▪ U mag de knie absoluut <b>NIET</b> overstrekken</li> <li>▪ Rotaties van de knie dienen vermeden te worden</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Optimaliseren looppatroon zonder brace</li> </ul>
<i>Range of Motion (ROM)</i>	120°- 0°	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passief mobiliseren</li> <li>▪ Geleid actieve mobilisatie (<b>ondersteunen onderbeen, let op posterior lag sign</b>)</li> </ul>
<i>Kracht</i>	Kracht-uithoudingsvermogen + hypertrofie:  Quadriceps, hamstring, kuit, core stability	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Actieve oefentherapie</li> <li>▪ Squat 90°</li> <li>▪ Hamstring isometrisch</li> <li>▪ Calf raise</li> <li>▪ Core stability</li> </ul>
<i>Coördinatie</i>	Opbouwen naar stand één been	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lichte stabiliteitstraining</li> </ul>

<b>Week 12-18</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	▪ Belasting/belastbaarheid	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Submaximaalkracht + snelkracht  Quadriceps, hamstring, kuit, core stability  Aerobe capaciteit	Oefentherapie: - Squat - Lunge voor/achterwaarts - Leg press - Deadlift - Goodmorning - Clean - Pistol squats - Step ups  - Hometrainer - Roeien - Crosstrainer
<i>Coördinatie</i>	Balans één been Loop ABC	▪ Stabiliteitstraining ▪ Kaatsen

<b>Week 18-24</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	▪ Belasting/belastbaarheid	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Submaximaalkracht + snelkracht  Aerobe capaciteit	Continueren oefentherapie, zie week 12-18  Sprongvormen - Techniek + propriocepsis - Squat jumps - Counter movement jumps  Functioneel loop ABC (incl. concentrisch versnellen helling lopen 10%)
<i>Coördinatie</i>	Balans één been Loop ABC	▪ Stabiliteitstraining ▪ LoopABC ▪ SprongABC

<b>Week 24-30</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	▪ Belasting/belastbaarheid	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Explosiefkracht  Aerobe capaciteit Anaeroob lactisch	Continueren oefentherapie, zie week 12-18  Hardlopen
<i>Coördinatie</i>	Sprongvormen	▪ Stabiliteitstraining ▪ LoopABC ▪ SprongABC

Week 30+
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sportspecifieke fase</b></li> </ul> <p><b>Therapievorm mix:</b>            Krachtuithoudingsvermogen – hypertrofie            Maximaal kracht – snelkracht            Explosief – Plyometrie</p> <p><b>Therapievorm complex:</b>            Algemeen, veelzijdig doelgericht en specifiek            Agility            Return to play            Return to sports</p> <p><b>Gebruik het Decision based Return to Play model</b>            (Creighton, 2010)</p>

Uw vragen / aantekeningen

---



---



---



---