

Revalidatie protocol

ALL reconstructie



Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda
Takkebijsters 5A
4817 BL Breda
t: 088 9000 500

Email algemeen : bewegen.breda@bergmanclinics.nl

Email fysiotherapie: fysio.bbr@bergmanclinics.nl

Email verpleegkundige: verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl

Fysiotherapie

Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis

Starten met fysiotherapie

Zorg ervoor dat u binnen 5 dagen na de operatie met fysiotherapie start. 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.

Belasten/koelen /pijn

Na de operatie mag u de knie belasten voor zover mogelijk is. Wel dient u het been zoveel mogelijk gestrekt te houden wanneer u zit of ligt. Dit is om een bewegingsbeperking te voorkomen. Bij pijn en zwelling koelen met cold-packs (met tussenlaag) en uw been hoog leggen. Hou er rekening mee dat de pijn de eerste 4 à 5 dagen behoorlijk heftig kan zijn.

De eerste twee weken moet u rustig aan doen. U mag lopen en uw been belasten met ondersteuning van twee krukken. Belangrijk daarbij is dat u een normale afwikkeling van de voet maakt, zodat u uw been leert strekken, de kuitspieren weer actief worden en de circulatie verbetert. **U mag absoluut geen draai beweging maken met uw knie t/m week 12.**

Traplopen

Houd bij het traplopen het geopereerde been altijd gestrekt. 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.

Oefeningen

Na de operatie kunt u een aantal oefeningen doen, om de beweeglijkheid en de bloedcirculatie te verbeteren. Toch ligt de nadruk nog op rustig aan doen, u hoeft niet te forceren. Na ongeveer twee weken kunt u uw been 90 graden buigen en volledig strekken.

De volgende oefeningen kunt u zittend uitvoeren:

- Op en neer bewegen van de tenen en de voeten
- uw knie buigen waarbij u de voet over de grond naar u toe trekt.
- Knieholte in ondergrond drukken, door de bovenbenen aan te spannen
- Gestrekt het hele been heffen.

Oefeningen vanuit de enkel

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).

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

Fysiotherapie en revalidatie thuis

Revalidatieprotocol:

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

Week 1-6	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wondgenezing ▪ Pijnmanagement ▪ Rotaties van de knie dienen vermeden te worden 	
<i>Belasting</i>	Opbouwend belasten naar 100% op geleide van pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobiliseren met krukken ▪ Oefeningen enkel, kuitspieroep
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Full ROM op geleide van pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passieve mobilisatie ▪ Geleid actieve mobilisatie
<i>Kracht</i>	Isometrisch quadriceps/hamstring	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Single leg raise ▪ Lichte squat 60°
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal

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

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

Week 6-12	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotaties van de knie dienen vermeden te worden 	
<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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliteitstraining ▪ Kaatsen

Na 12 weken controle bij de behandelend orthooped van Bergman Clinics

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

Week 12-16	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <ul style="list-style-type: none"> - Techniek + propriocepsis - Squat jumps - Counter movement jumps Functioneel loop ABC (incl. concentrisch versnellen helling lopen 10%)
<i>Coördinatie</i>	Balans één been Loop ABC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliteitstraining ▪ LoopABC ▪ SprongABC

Week 16-20	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid 	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Explosiekracht Aerobe capaciteit Anaeroob lactisch	Continueren oefentherapie, zie week 12-18 Hardlopen
<i>Coördinatie</i>	Sprongvormen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliteitstraining ▪ LoopABC ▪ SprongABC

Week 20-27+

▪ **Sportspecifieke fase**

Therapievorm mix:

Krachtuithoudingsvermogen – hypertrofie

Maximaal kracht – snelkracht

Explosief – Plyometrie

Therapievorm complex:

Algemeen, veelzijdig doelgericht en specifiek

Agility

Return to play

Return to sports

Gebruik het Decision based Return to Play model

(Creighton, 2010)

Uw vragen / aantekeningen
