

# Revalidatie protocol

## Arciero plastiek



### 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

## Starten met fysiotherapie

U begint na 4 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.

De eerste 6 weken moet u rustig aan doen. Bij het lopen met krukken houdt u uw geopereerde been van de grond (onbelast). Wanneer u staat mag u het geopereerde been aantappend belasten. **U mag absoluut uw been niet volledig strekken of volledig buigen in de eerste 6 weken.** Na ongeveer 8 weken kunt u zonder krukken lopen.  
**Geen sportactiviteiten gedurende een klein jaar.**

## 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 bloedcirculatie 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

Bij de fysiotherapeut doet u de brace af en kunt u onder begeleiding oefenen.

\*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>▪ 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, kuitspieroep</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 richting flexie</li> <li>▪ Looppatroon verbeteren</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, kuitspieroep</li> </ul>
<i>Range of Motion (ROM)</i>	60°- 0°	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passief mobiliseren</li> <li>▪ Geleid actief mobiliseren</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>

<b>Week 5-6</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Belasting/belastbaarheid</li> <li>▪ Mobilisatie richting flexie</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Looppatroon verbeteren</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, kuitspieroerpomp</li> </ul>
<i>Range of Motion (ROM)</i>	90°- 0°	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passief mobiliseren</li> <li>▪ Geleid actief mobiliseren</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*

<b>Week 6-12</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afbouwen brace</li> <li>▪ Looppatroon verbeteren</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>▪ Actieve mobilisatie</li> </ul>
<i>Kracht</i>	Kracht-uthoudingsvermogen + 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Belasting/belastbaarheid</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Submaximaalkracht + snelkracht	Oefentherapie: - Squat

	<p>Quadriceps, hamstring, kuit, core stability</p> <p>Aerobe capaciteit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lunge voor/achterwaarts</li> <li>- Leg press</li> <li>- Deadlift</li> <li>- Goodmorning</li> <li>- Clean</li> <li>- Pistol squats</li> <li>- Step ups</li> <li>- Hometrainer</li> <li>- Roeien</li> <li>- Crosstrainer</li> </ul>
<i>Coördinatie</i>	<p>Balans één been</p> <p>Loop ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stabiliteitstraining</li> <li>▪ Kaatsen</li> </ul>

<b>Week 18-24</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Belasting/belastbaarheid</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	<p>Submaximaalkracht + snelkracht</p> <p>Aerobe capaciteit</p>	<p>Continueren oefentherapie, zie week 12-18</p> <p>Sprongvormen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniek + propriocepsis</li> <li>- Squat jumps</li> <li>- Counter movement jumps</li> </ul> <p>Functioneel loop ABC (incl. concentrisch versnellen helling lopen 10%)</p>
<i>Coördinatie</i>	<p>Balans één been</p> <p>Loop ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stabiliteitstraining</li> <li>▪ LoopABC</li> <li>▪ SprongABC</li> </ul>

<b>Week 24-30</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Belasting/belastbaarheid</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Explosiefkracht	Continueren oefentherapie, zie week 12-18

	Aerobe capaciteit Anaeroob lactisch	Hardlopen
<i>Coördinatie</i>	Sprongvormen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Stabiliteitstraining</li> <li>▪ LoopABC</li> <li>▪ SprongABC</li> </ul>

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

---



---



---



---