

## Revalidatie protocol

Herstel van osteochondrale defecten enkel  
d.m.v. microfracturing



### 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

Afhankelijk van de locatie van het kraakbeen defect mag u een bepaalde periode niet, of verminderd belasten. Zodat het kraakbeendefect zich kan herstellen. (zie onderstaand schema). Meestal voelt de enkel normaal en heeft u het idee dat u gewoon kunt lopen: **u moet zich echter strikt aan het schema houden!**

### Defecten in het belaste vlak

1 t/m 2 <sup>e</sup> week:	Aantappend belast (max 10%)
3 t/m 6 <sup>e</sup> week:	50% belasten
v.a. 7 <sup>e</sup> week:	belasting opvoeren van tot 50- 100% in twee weken hervatten van ADL
4 tot 6 <sup>e</sup> maand:	hervatten sport activiteiten

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. (indien nodig)

## Belasten/koelen /pijn

Wanneer uw enkel reageert met zwelling heeft u iets te veel gedaan en dient u even een stapje terug te nemen. Ook kunt u bij pijn en zwelling koelen met cold-packs (met tussenlaag) en uw been hoog leggen.

## Traplopen

### Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis met krukken

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

Oefenen mag u direct na de ingreep starten. De belangrijkste oefeningen zijn het strekken en het buigen van het been, zoals u uitgelegd heeft gekregen.

- 10 maal bovenbeen 3- 5 seconden aanspannen in gestrekte stand.
- 10 maal uw knie buigen waarbij uw voet ondersteund is.
- De strek beweging oefent u door zittend op een stoel uw been langzaam gecontroleerd te strekken en weer te laten zakken: 10 herhalingen.
- Goed de voet bewegen vermindert de kans op trombose.
- Geleid actief mobiliseren van de enkel m.b.v. een fysiotherapeut.

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

Uw vragen / aantekeningen

---

---

---

---