

Revalidatie protocol

Herstel van Osteochondrale defecten d.m.v
opboren / Chondropicking



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

Na de operatie start u na een aantal 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.

Instructies voor na de operatie

1. 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 of been normaal en heeft u het idee dat u gewoon kunt lopen: **u moet zich echter strikt aan het schema houden!**

Patellofemoraal/ Patello femorale defecten

1 t/m 6 ^e week	geen traplopen zonder krukken niet hurken niet belasten met gaan zitten en opstaan niet tillen
1 t/m 3 ^e week	krukken, licht belasten tot 50%, normale afwikkeling
4 t/m 6 ^e week	belasting 50%-100%

Femoraal/ Femorale defecten

1 t/m 6 ^e week	niet belasten of licht belasten (afhankelijk van advies specialist). afwikkeling zonder belasting, aantippen met de voet.
vanaf 2 ^e dag:	onbelaste actieve buiging en strekking binnen pijnvrije bewegingsmogelijkheid.
5 en 6 ^e week	belasting geleidelijk opvoeren op geleide van pijn en zwelling
v.a. 7 ^e week	belasting opvoeren van tot 100% in twee weken hervatten van ADL
6 tot 8 ^e maand	hervatten sport activiteiten

2. 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.
Het beste is om in de ochtend en de middag twee keer te oefenen en 's avonds een keer.
 - 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.
3. De eerste twee weken is het belangrijk dat u dagelijks een aantal oefeningen doet. Dit zorgt ervoor dat het gewricht soepel blijft en verminderd ook de kans op trombose.
4. Autorijden mag wanneer u een normaal looppatroon heeft zonder krukken. Dit kan tot 6 weken duren, en in afhankelijk van de locatie van operatie in de knie

5. Controle vindt plaats na ongeveer twee weken. Er is dan ook de mogelijkheid om eventuele vragen te stellen. U krijgt tevens een verwijzing voor de fysiotherapeut.

Traplopen 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.

Uw vragen / aantekeningen
