

Revalidatie protocol
Enkelbandreconstructie
Internal brace



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

Starten 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.

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

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.

De volgende oefeningen kunt u zittend uitvoeren:

- 10 maal uw voet vanuit de enkel op en neer bewegen.
- 10 maal uw tenen buigen en strekken.
- Goed de voet bewegen vermindert de kans op trombose

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

Tabel 1. Fase 1

Doel	Interventies
Educatie	Voorlichting herstelproces
Verminderen hydrops/synovitis	Geleid actief oefenen en/of passieve mobilisaties van BSG
Volledige pijnvrije ROM van BSG	Geleid actief oefenen en/of passieve mobilisaties van BSG
Verbeteren lokale en algehele circulatie	Hometrainer
Verbeteren kracht voet/enkel half-belast	Theraband plantair-/dorsaalflexie Seated calfraises/toe raises Backbrigde toe/heel raises

Verbeteren kracht onderste extremiteit	Straight leg raises Isometrische squats Gluteaal training (clams/side lifts/extensions)
Verbeteren core stability	Onbelaste varianten
Verbeteren balans en proprioceptie	Progressie van breed steunvlak naar small steunvlak naar eenbenig. Progressie van ogen open naar ogen gesloten
Herstellen symmetrisch looppatroon	Loopoefeningen gericht op volledige steunname en afwikkeling startend in een rechte lijn beoordeeld met GALN

Doelen en interventies (dag 1-10; frequentie 3 keer p/w)

Fase 1: Deze duurt ongeveer 10 dagen en wordt beëindigd indien de beschreven oefenvormen correct uitgevoerd worden zonder reactiviteit, en een symmetrisch looppatroon is behaald. Bij ongecompliceerd herstel wordt 4 weken postoperatief beoordeeld of de patiënt voldoet aan de eindcriteria van fase 2.

Don'ts fase 1:

- Mobilisatie onderste spronggewricht
- Oefenvormen gericht op solitaire beweging onderste spronggewricht
- Balans oefeningen 1 been

Correcte uitvoering oefeningen, zonder reactiviteit en symmetrisch looppatroon vereist voor starten van fase 2

Tabel 2. Fase 2

Doel	Interventies
Volledige pijnvrije ROM BSG en OSG	Geleid actief oefenen en/of passieve mobilisaties van BSG en OSG
Volledig vrij van Hydrops/geen synovitis	Geleid actief oefenen en/of passieve mobilisatie van BSG
Verbeteren lokale en algehele circulatie	Hometrainer, crosstrainer, roeiergometer
Verbeteren kracht voet/enkel half-belast	Calfraises/heelraises met progressie van bilateraal naar unilateraal. Theraband-training mm.peroneii en m. tibialis posterior
Verbeteren kracht onderste extremiteit	Dynamische krachtvormen met progressie van bilaterale oefeningen (squat, goodmorning, crabwalks) naar unilateraal (lunges, step up)
Verbeteren core stability	Belaste varianten
Verbeteren balans en proprioceptie	Eenbenige balansoefeningen met progressie van statisch naar dynamisch met en zonder uitwendige verstoringen
Looptraining	Loopband briskwalking met progressie naar helling

	Loop ABC dribbel-en tripling-varianten in rechte lijn met progressie naar alle richtingen
--	---

Doelen en interventies (dag 10-28; frequentie 3 keer p/w)

ROM: Range of motion; BSG: bovenste spronggewricht; OSG: onderste spronggewricht

Don'ts fase 2:

- Sprongvormen

Correcte uitvoering oefeningen, zonder reactiviteit en full ROM onderste en bovenste spronggewricht vereist voor starten van fase 3

Tabel 3. Fase 3

Doel	Interventies
Hervatten van hardlopen	Loopvaardigheden in alle richtingen Progressief loopschema
Verbeteren kracht onderste extremiteit	Progressie van snelkracht, explosiefkracht, concentrisch versnellen, excentrisch remmen naar plyometrie
Sportspecifieke training	Progressie van sportspecifieke oefeningen in geïsoleerde situatie en één-op-éénsituatie naar teamtraining

Doelen en interventies (dag 28 en verder; frequentie 2 keer p/w)

Fase 3: 6 weken postoperatief wordt de SLTH afgenomen. Een tekort van minder dan 10% op de SLTH ten opzichte van het niet geopereerde been is vereist voor het starten van sportspecifieke oefenvormen (tabel 3).

Voor sporthervatting dient voldaan te worden aan de criteria voor sporthervatting (tabel 4).

Tabel 4. Criteria sporthervatting

Enkel blijft vrij van hydrops
Volledige ROM blijft bestaan bovenste en onderste spronggewricht
Correct looppatroon en hardlooppatroon (evaluatie ganganalyselijst Nijmegen)
Afwezigheid van pijn, giving way en angst tijdens sportactiviteiten
Correcte uitvoering en alignment van sportspecifieke bewegingen
LSI hoptesten > 90%

Uw vragen / aantekeningen
