

Revalidatieprotocol

MPFL 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

U begint na 2 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.

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 bloedsomloop 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

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

Week 1-2	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Wondgenezing▪ Pijnmanagement▪ Strekspalk aan	
<i>Belasting</i>	Partieel belasten	<ul style="list-style-type: none">▪ Mobiliseren met 2 krukken▪ Oefeningen enkel, kuitspierpomp

<i>Range of Motion (ROM)</i>	0°	▪ -
<i>Kracht</i>	-	-
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	▪ 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 3-4	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid ▪ Passieve mobilisatie richting flexie door fysiotherapeut ▪ Strekspalk aan tijdens lopen 	
<i>Belasting</i>	Belasten op geleide van pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobiliseren met 2 krukken ▪ Oefeningen enkel, kuitspierpomp
<i>Range of Motion (ROM)</i>	60°- 0°	▪ Passief mobiliseren
<i>Kracht</i>	-	-
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal

Week 5-6	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid ▪ Mobilisatie richting flexie ▪ Strekspalk aan tijdens lopen 	
<i>Belasting</i>	Belasting opbouwen naar 100% op geleide van pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobiliseren met 2 krukken ▪ Oefeningen enkel, kuitspierpomp
<i>Range of Motion (ROM)</i>	90°- 0°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passief mobiliseren ▪ Geleid actief mobiliseren
<i>Kracht</i>	-	-
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting Gluteaal activatie	▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal

Na 6 weken controle bij de behandelend orthopeed van Bergman Clinics

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

Week 6-12	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afbouwen brace ▪ Looppatroon verbeteren 	
<i>Belasting</i>	Belasting opbouwen naar 100%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimaliseren looppatroon zonder brace
<i>Range of Motion (ROM)</i>	120° - 0°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passieve + actieve mobilisatie ▪ Hometrainer
<i>Kracht</i>	Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Straight leg raise ▪ Hamstring ▪ Squat
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal

Week 12-18	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid ▪ Actieve oefentherapie 	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Kracht-uthoudingsvermogen + hypertrofie: Quadriceps, hamstring, kuit, core stability	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actieve oefentherapie ▪ Squat 90° ▪ Hamstring ▪ Calf raise ▪ Core stability
<i>Coördinatie</i>	Balans één been Loop ABC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliteitstraining

Week 18-24	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	Oefentherapie: - Squat - Lunge voor/achterwaarts - Leg press

	Aerobe capaciteit	<ul style="list-style-type: none"> - Deadlift - Goodmorning - Clean - Pistol squats - Step ups - Hometrainer - Roeien - Crosstrainer 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 24-30	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>	Explosiefkracht Aerobe capaciteit Anaeroob lactisch	Continueren oefentherapie, Hardlopen
<i>Coördinatie</i>	Sprongvormen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliteitstraining ▪ LoopABC ▪ SprongABC

Week 30+
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportspecifieke fase <p>Therapievorm mix: Kraachtuithoudingsvermogen – hypertrofie Maximaal kracht – snelkracht Explosief – Plyometrie</p>

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
