

Revalidatie na een hersteloperatie van de voorste kruisband

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Fase 1. Herstel periode	1
Fase 2. Looptraining	1
Fase 3. Dynamische vormen van bewegen	2
Fase 4. Sportspecifieke training	3
Fase 5. Voorbereiding terugkeer naar sport	3
Fase 6: Eindtest en afsluiting na 12 maanden	4
Belangrijke telefoonnummers	4

Voor een kwalitatief goed herstel raadt het St. Elisabeth Ziekenhuis aan om bij een gespecialiseerde praktijk in behandeling te gaan, een praktijk die is aangesloten bij het netwerk voor voorste kruisband reconstructie en die werkt met Quality Care.

Fase 1. Herstel periode

Periode 1 tot 6 weken

- Oefenen binnen grenzen van de pijn en eventuele zwelling van de knie.
- Bewegingstraject van de knie gedoseerd opvoeren tot 100 graden buiging op geleide van de pijn en zwelling van de knie.
- De volledige strekking van de knie mag worden geoefend, tenzij de operateur anders aangeeft. Er wordt gestreefd naar een volledige strekking na twee weken.
- Lopen: 50% belast, met twee krukken gedurende de eerste twee weken. Na de tweede week geleidelijk opvoeren naar 100% belasting in de vierde week. Er wordt gestreefd naar een symmetrisch looppatroon zonder kruk, in de zesde week na de operatie.
- In de vierde week mag er gestart worden met fietsen zonder weerstand. Bij achterblijvende functie (buiging) eventueel nog met verkorte trapas.
- Spierversterkende oefeningen: rustig opbouwen met aanspannen van de bovenbeenspieren en opbouwen naar het volledig gestrekt heffen van het been.
- De knieschijf moet goed kunnen bewegen naar alle richtingen.

Fase 2. Looptraining

Periode 6 weken tot 3 maanden

Start functionele looptraining:

Er dient geoefend te worden op een volledige strekking, gelijke paslengte en normale afzet van de voet.

Beweeglijkheid:	De beweeglijkheid van de knie mag rustig geoefend worden tot volledige buiging en strekking.
Fietsprogramma:	Het fietsen mag opgevoerd worden indien de knie niet reageert met zwelling. Gedoseerd verhogen van duur en kracht.
Krachtsoefeningen:	De kracht mag gedoseerd opgevoerd worden met oefeningen in stand zoals squat (door beide benen tegelijk naar beneden zakken), lunges (uitstapoefening). Na twee maanden mag er ook geoefend worden met krachtapparatuur zoals leg extension (knie strekken met weerstand tegen been) en leg press (liggend of zittend met de voeten tegen een plaat en een duwbeweging maken). Indicatie voor het aantal herhalingen en series: 3 series van 20 herhalingen.
Stabiliteit oefeningen:	De stabiliteit kan vergroot worden door stabiliteitsoefeningen te doen, bijvoorbeeld evenwichtsoefeningen op 1 been. Makkelijk starten en geleidelijk steeds moeilijker maken.
Test 1*:	Na 3 maanden volgt de eerste krachttest op de BIODEX om te zien of je op schema ligt.

Fase 3. Dynamische vormen van bewegen

Periode 3-4 maanden

Loopvormen uitbreiden:	In deze periode kan gestart worden met het hardlopen. Rustig beginnen zonder reactie van de knie. Voorwaarde is wel dat de knie volledig goed kan bewegen. Het abrupt kappen, draaien, starten en stoppen mag nog niet.
Sprongvormen starten:	Er mag gestart worden met springen op beide benen. Rustig uitbreiden naar de 4 maanden.
Verzwaren opbouw kracht en conditie:	De kracht en conditie mag steeds verder opgebouwd worden, mits de knie niet reageert met zwelling.
Géén contactsporten:	Er mogen nog geen spelvormen gedaan worden waarbij contact is met de tegenstander.

Fase 4. Sportspecifieke training

Periode 5-7 maanden

Sportspecifiek trainen:	<p>Vanaf nu mag er ook getraind worden op kappen en draaien en dergelijke. Er kan ook meer sportspecifiek geoefend worden. Bijvoorbeeld meer explosief trainen of meer uithoudingsvermogen naar gelang de sport voorkeur. Ook mag er meer op 1 been getraind worden zoals balans en sprongvormen.</p>
Test 2*:	<p>Na 6 maanden volgt een tweede BIODEX test in combinatie met drie sprongtesten. Daarin wordt geadviseerd of er gestart mag worden met training van de gewenste sport. Richtlijn hiervoor is de krachttest (voorzijde en achterzijde van het bovenbeen) samen met de sprongtesten minimaal 75%-80% moet zijn ten opzichte van de gezonde zijde.</p>
Bij start sporttraining:	<p>Warming up en cooling down Stretching Doseren belasting / belastbaarheid</p>

Fase 5. Voorbereiding terugkeer naar sport

Periode 8-12 maanden

Indien alle testen goed zijn is het mogelijk om de sporttrainingen te hervatten bij de sportclub. Geadviseerd wordt om rustig te starten en geleidelijk naar wedstrijdniveau op te bouwen.

Kracht / Duur:	<p>De kracht en het uithoudingsvermogen kunnen maximaal en sportspecifiek getraind worden.</p>
Sport:	<p>Indien de testen het toelaten mag er met de sport meegetraind worden.</p>
Test 3*:	<p>Na 9 maanden volgt er weer een krachttest en sprongtest. Indien er op beide testen minder dan 10% verschil is tussen het linker en rechter been, mag er gestart worden met wedstrijden.</p>
Terugkeer naar wedstrijden:	<p>Afhankelijk van de aard van de sport kan er na 9 tot 12 maanden weer gestart worden met wedstrijden.</p>

Fase 6: Eindtest en afsluiting na 12 maanden

*Alle testen worden in de regio Tilburg en omgeving gedaan bij de Fysiotherapiepraktijk MEDAP. Daar bevindt zich ook de BIODIX.

Adres MEDAP: Ringbaan Zuid 305, Tilburg, (013) 543 79 38.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Orthopedie: (013) 221 03 30

**Locatie ETZ Elisabeth
Route 47**

**Locatie ETZ TweeSteden
Route 73**

**Locatie ETZ Waalwijk
Nummer 44**

Fysiotherapie: 013) 221 00 00

Vraag de telefonist om doorverbonden te worden met sein 8606

Orthopedie, 42.900 12-18

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.