

Protocol:

Fasetherapie en training na voorste kruisbandreconstructie
Nabehandeling en richtlijnen voor fysiotherapeut en patiënt

Algemeen

- Pijn, Zwelling en Range of motion, zijn de parameters voor de revalidatie.
- Mobiliseren en belasten op geleide van klachten. Nadruk ligt op extensie.
- Overgang naar een nieuwe fase kan alleen wanneer de doelen van vorige fase zijn behaald. De fases zijn niet "week gebonden", deze weeknummers zijn alleen een referentie tijdens de revalidatie
- !!! tussen week 4-12 verminderde treksterkte plastiek, i.v.m. ingroei, revascularisatie en incorporatie peesweefsel
- 1-12 week alleen belastbaarheid in voorwaartse richting, geen rotaties en geen open keten oefening met weerstand voor quadriceps en hamstrings.
- Volledig belast trap op zonder krukken vanaf week 13, volledig belast trap af vanaf week 16
- Afgezien van 't feit dat er pas in fase 5 sportspecifiek getraind kan worden, verdient het aanbeveling om de therapie en training in de voorgaande fases al te richten op het einddoel van de revalidatie.
- Indien fysiotherapeut aanvullende informatie met betrekking tot therapie en training wenst kan contact worden opgenomen met Medinova Kliniek Zestienhoven, 010 - 298 98 98

Controle afspraken

± 2 weken post OK

hechtingen verwijderen, mobiliteit, haemarthros, pijn, Q-ceps coördinatie

±12 weken post OK

mobiliteit, haemarthros, Q-ceps coördinatie + kracht, looppatroon post ok IKDC 2000 + KT1000 test, functionele tests.

12-16^e maand

eventueel herhalen indien u in de controlegroep valt

3^e en 5^e jaar post

Tegner Scorelijst

niveau 10	wedstrijdsporten:	betaald voetbal, hoofdklasse of 1e klasse KNVB
niveau 9	wedstrijdsporten:	amateurvoetbal (2e, 3e en 4e klasse KNVB en afdelingen), ijshockey, worstelen, turnen
niveau 8	wedstrijdsporten:	zaalvoetbal, hockey, squash, badminton, atletiek(springnummers), alpineskiën
niveau 7	wedstrijdsporten: recreatiesporten:	(tafel)tennis, atletiek (loopnummers), motorcross, speedway, handbal, basketball, volleybal, korfbal voetbal, hockey, ijshockey, squash, atletiek (springnummers), atletiek (veldloop)
niveau 6	recreatiesporten:	(tafel)tennis, badminton, handbal, basketball, volleybal, korfbal, alpineskiën, trimmen (5 x per week)
niveau 5	beroep: fors/hevig: wedstrijdsporten: recreatiesporten:	zwaar lichamelijk werk (bouwvakker, grondwerker, e.d.) wielrennen, langlaufen trimmen op oneffen terrein (2 x per week)
niveau 4	beroep: recreatiesporten:	niet-continu zwaar werk (chauffeur, zwaar huishoudelijk werk, e.d.) wielrennen/fietsen, langlaufen, trimmen op effenterrein (2 x per week)
niveau 3	beroep: wedstrijd- en recreatiesporten:	matig werk, voornamelijk staand (fysiotherapeut e.d.) zwemmen, wandelen onder zware omstandigheden
niveau 2	beroep: licht:	werk, afwisselend staand en zittend, wandelen op oneffen terrein (niet onder zware omstandigheden)
niveau 1	beroep: minimaal:	werk, alleen zittend, wandelend op effen terrein
niveau 0		ziekteverzuim of arbeidsongeschiktheid door 'knieproblemen'

Fase	Doelen	Therapie en Training
Fase 1 Week 1	Reduceren Haemarthros en Pijn	Koude therapie, cold packs, mobilisatie
	Rom 45-90/0/0	Extensie (hielring) en flexie oefeningen
	Herstellen Quadriceps coördinatie	Muscle setting excersices: isometrisch en concentrisch
	Herstellen normaal gangpatroon met krukken.	Gang training
Fase 2 week 2-6	Rom 100-110/0/0	Extensie (hielring) en flexie oefeningen CPM/Biodex alleen wanneer actieve of geleid actieve mobilisatie niet mogelijk is
	Herstellen Quadriceps kracht tot .%	Krachttraining in gesloten keten t.o.v. andere zijde
	Herstellen normaal gangpatroon Zonder krukken.	Gang training
	Activiteiten:	Tegnerscore 1 (week 2-4) Tegnerscore 2 (week 5-6)
Fase 3 week 7-12	Rom 110-130/0/0	Actieve en passieve mobilisatie
	Zwelling beperken	Activiteiten verminderen Cryokinetics
	Quadriceps kracht tot ...%	Krachttraining in gesloten keten t.o.v. andere zijde Functionele training (trap/ looppatroon)
	Activiteiten:	Tegnerscore 3
Fase 4 week 13-20	Rom 130-140/0/0+	Actieve en passieve mobilisatie
	Rotatoire belastingen	Aanvang sportspecifieke bewegingen
	Quadriceps kracht tot ...%	Krachttraining: open en gesloten keten t.o.v. andere zijde Functionele en sportspecifieke training
	Activiteiten:	Tegnerscore 4-5 Joggen en Looptraining

Fase 5 week 21-26	Rom 140/0/0+ !!! tot 1 jaar post operatief 10° beperking in maximale flexie	Als boven beschreven.
	Quadriceps kracht tot ...%	Krachttraining: open en gesloten keten t.o.v. andere zijde
	Functionele en sportspecifieke training	
	Activiteiten:	Tegnerscore 4-5

Fase 6 week 27-40	Rom volledig: L = R	
	Coördinatie, Mobiliteit, en Kracht optimaal	
	Sportspecifieke training: fysiotherapeut in samenwerking met trainer.	

Voor vragen kunt u contact opnemen met Kliniek Zestienhoven op nummer 010-2989898 of via mailadres Zestienhoven@medinova.com