

## 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 referentie tijdens de revalidatie
- !!! tussen week 4-12 verminderde treksterkte plastic, 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
12-16e maand post ok	IKDC 2000 + KT1000 test, functionele tests.
3e en 5e jaar post	eventueel herhalen indien u in de controlegroep valt

## Tegner Scorelijst

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

<b>Fase</b>	<b>Doelen</b>	<b>Therapie en Training</b>
Fase 1 Week 1	<p>Reduceren Haemarthros en Pijn</p> <p>Rom 45-90/0/0</p> <p>Herstellen Quadriceps coördinatie</p> <p>Herstellen normaal gangpatroon met krukken.</p>	<p>Koude therapie, cold packs, mobilisatie</p> <p>Extensie (hielring) en flexie oefeningen</p> <p>Muscle setting excersices: isometrisch en concentrisch</p> <p>Gang training</p>
Fase 2 week 2-6	<p>Rom 100-110/0/0</p> <p>Herstellen Quadriceps kracht tot ...% t.o.v. andere zijde</p> <p>Herstellen normaal gangpatroon zonder krukken.</p> <p>Activiteiten: Tegnerscore 1 (week 2-4) Tegnerscore 2 (week 5-6)</p>	<p>Extensie (hielring) en flexie oefeningen CPM/Biodex alleen wanneer actieve of geleid actieve mobilisatie niet mogelijk is</p> <p>Krachttraining in gesloten keten</p> <p>Gang training</p>
Fase 3 week 7-12	<p>Rom 110-130/0/0</p> <p>Zwelling beperken</p> <p>Quadriceps kracht tot ...% t.o.v. andere zijde</p> <p>Activiteiten: Tegnerscore 3</p>	<p>Actieve en passieve mobilisatie</p> <p>Activiteiten verminderen Cryokinetics</p> <p>Krachttraining in gesloten keten Functionele training (trap/ looppatroon)</p>
Fase 4 week 13-20	<p>Rom 130-140/0/0+</p> <p>Rotatoire belastingen</p> <p>Quadriceps kracht tot ...% t.o.v. andere zijde</p> <p>Activiteiten: Tegnerscore 4-5</p>	<p>Actieve en passieve mobilisatie</p> <p>Aanvang sportspecifieke bewegingen</p> <p>Krachttraining: open en gesloten keten Functionele en sportspecifieke training</p> <p>Joggen en Looptraining</p>
Fase 5 week 21-26	<p>Rom 140/0/0+</p> <p>!!! tot 1 jaar post operatief 10° beperking in maximale flexie</p> <p>Quadriceps kracht tot ...% t.o.v. andere zijde</p> <p>Activiteiten: Tegnerscore 4-5</p>	<p>Als boven beschreven.</p> <p>Krachttraining: open en gesloten keten Functionele en sportspecifieke training</p>
Fase 6 week 27-40	<p>Rom volledig: L = R</p> <p>Coördinatie, Mobiliteit, en Kracht optimaal</p>	<p>Sportspecifieke training: fysiotherapeut in samenwerking met trainer.</p>