

VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE:

Indicatie: ARTHROSCOPIE KNIE

Aantal sessies: 10

Sessies per week: 3 x

Nomenclatuurnummer operatie:

276636N250 (meniscus)

300311N175 (kraakbeen)

Gangrevalidatie:

De eerste 2-3 dagen is het aangewezen krukken te gebruiken teneinde de knie niet te overbelasten. Van zodra de pijn en zwelling het toelaten is volledige steunname op het geopereerde lidmaat toegestaan.

Oefentherapie:

- Oefeningen kuitspieren en hamstrings.
- Cocontracties hamstrings en quadriceps.
- Tonicaties hamstrings en quadriceps.
- Stimuleren voor thuisoefeningen (hamstrings, hometrainer).