

Indicatie: Valgisatie osteotomie proximale tibia.

Aantal sessies: 30 - 60

Sessies per week: 3 tot 5

Nomenclatuurnummer operatie: 290920N350

Gangrevalidatie:

- Eerste 4w: stappen met 2 krukken partiële steunname op het geopereerde been
- Week 4 - 8: gang met 2 krukken met progressieve steunname op het geopereerde been (PWB). De belasting op het geopereerde been mag progressief worden opgedreven tot volledige steunname vanaf week 9.

Mobiliteit:

- Onmiddellijk postoperatief zijn patellamobilisaties aangewezen, tot minstens 8w.
 - Progressief opbouwen mobiliteit:
 - * Eerste 4 weken: actieve en passieve mobilisaties van 0° extensie tot de 90° flexie
 - * Vanaf week 5: streven naar volledige mobiliteit actief en passief
- De mobilisaties moeten langzaam opgebouwd worden en **pijnvrij** verlopen!

Oefentherapie:

- * Cocontracties van quadriceps / hamstrings (in verschillende graden van knieflexie)
 - isometrisch
 - dynamisch
 - ontlast
- * Kuitspier - oefeningen
- * Proprioceptieve en coördinatie-oefeningen kunnen vanaf de 9e week opgestart worden als de analytische kracht goed is: oefeningen op plankjes, tol, trampoline; evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting.
- * Na 6 - 8 weken: aquatraining, zwemmen (crawl), fietsen
- * Na 3 maanden:
 - Looptraining progressief opbouwen
 - Sprongoefeningen
 - Bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaarts en zijwaarts)
 - Fietsen
- * Vanaf 4 maanden: sportspecifieke oefeningen
- * Na 6 - 9 maanden: sporthervatting