

Indicatie: TOTALE KNIEPROTHESE

Aantal sessies: 30 - 60

Sessies per week: 3 tot 5

Nomenclatuurnummer operatie:

290286N588 (totale prothese)

290264N500 (unicondylaire prothese)

290205N350 (patellofemorale prothese)

293462N850 (revisie TKP)

Gangrevalidatie:

De noodzaak tot gebruik van krukken varieert van patiënt tot patiënt. Hiervoor zijn geen strikte richtlijnen. Van zodra de patiënt voldoende vertrouwen heeft mag deze stappen zonder krukken. Tenzij anders vermeld is een knieprothese onmiddellijk oefenstabiel.

Mobiliteit en oefeningen:

- Intensieve mobilisaties (passief, actief geresisteerd en actief; naar flexie en naar extensie), doch alles **binnen de pijngrenzen**. Het is tegenaangewezen de patiënt op zijn buik te leggen en geforceerd de knie "door te plooiën" aangezien dit meer inflammatie veroorzaakt en de mobiliteit op termijn in negatieve zin beïnvloedt.
- Oefeningen van de onderste ledematen, proprioceptie-oefeningen, gesloten en open keten oefeningen.
- Hometrainer zonder weerstand tot mobiliteit goed is, dan progressief weerstand.
- ADL en functionele oefeningen.

Het is zeer belangrijk dat de patiënt gemotiveerd wordt om zelf thuis veel te oefenen.