

**Indicatie: MENISCUSHECHTING**

Aantal sessies: 30

Sessies per week: 3 tot 5

Nomenclatuurnummer operatie: 300414N275

**Immobilisatie:**

- Eerste 6 weken brace 0-90° dag en nacht.
- Vanaf week 7 streven naar volledige mobiliteit zonder geforceerde flexie en brace progressief weglaten.

**Gangrevalidatie:**

- Eerste 6w: stappen met 2 krukken: plantair contact
- Vanaf week 7: stappen met 2 krukken en progressief volledig belasten. Gang zonder krukken bij voldoende spiercontrole en een extensietekort van minder dan 5 graden.

**Mobiliteit:**

- Onmiddellijk postoperatief zijn patellamobilisaties aangewezen, tot minstens 8w.
- Progressief opbouwen mobiliteit:
  - \* Eerste 6 weken: actieve en passieve mobilisaties van 0° tot de bereikte mobiliteit zonder spanning op de meniscus (90°)
  - \* Vanaf week 7: streven naar volledige mobiliteit zonder geforceerde flexie. Nooit hurkoefeningen.

**Oefentherapie:**

In de onmiddellijke postoperatieve fase is er nog geen sprake van krachttraining. De oefeningen dienen aan lichte intensiteit aangevat te worden (50% van maximale kracht) en progressief opgedreven tot 60-70%.

De gesloten keten oefeningen (na 4-6 weken) moeten opgebouwd worden vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps...) naar meer belaste uitgangshoudingen (vb. squat). De progressie in de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.

\* Proprioceptieve en coördinatie-oefeningen kunnen vanaf de 4e tot 6e week opgestart worden als de analytische kracht goed is: oefeningen op plankjes, tol, trampoline; evenwichtoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting.

\* Na 6 weken: aquatraining, zwemmen (crawl) en fietsen

\* Na 3 maanden:

- Looptraining progressief opbouwen
- Sprongoefeningen
- Bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaarts en zijwaarts)

\* Vanaf 4 maanden: sportspecifieke oefeningen

\* Na 4 - 5 maanden: non-contact sporten

\* Na 6 maanden: contact sporten

Dit protocol dient als leidraad voor een optimale revalidatie. Tijdens de initiële revalidatieperiode zijn relatieve rust, hoogstand en ijsapplicatie zeker aangewezen. Later bij het opdrijven van de oefeningen blijft ijsapplicatie na de oefeningen zeer nuttig.