

Indicatie: ARTHROSCOPISCHE VOORSTE KRUISBAND RECONSTRUCTIE

Aantal sessies: 30 (tot 60)

Sessies per week: 3-5x, afbouwend na week 6

Nomenclatuurnummer operatie: 277362N400

Immobilisatie:

- Eerste 6w: brace enkel overdag
- Week 7: brace progressief verwijderen

Gangrevalidatie:

- Onmiddellijke steunname toegestaan zo de zwelling en pijn dit toelaten.
- Krukken: zo lang nodig stappen met 2 krukken (meestal 2-3w).

Mobiliteit:

- Onmiddellijk postoperatief zijn patellamobilisaties aangewezen, tot minstens 8w.
- Progressief opbouwen mobiliteit binnen de pijngrenzen zonder doorgedreven flexie.

Oefentherapie:

* Week 0 tot 4:

- Oefeningen kuitspieren en hamstrings
- Cocontracties hamstrings en quadriceps

* Week 5:

- Tonificaties hamstrings
- Gesloten keten quadriceps tonificaties: opbouwen vanuit minder belaste posities (fiets, leg-press, steps) naar meer belaste uithoudingen (squat), de progressie van de oefentherapie is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole.
- Propioceptie-oefeningen kunnen opgestart worden als de analytische kracht goed is: oefeningen op plankjes, tol, trampoline; evenwichtsoefeningen, uitvalsbewegingen in voorachterwaartse en zijwaartse richting

* Week 7:

- Aquatraining
- Zwemmen (crawl)
- Fietsen

* Na 3 maanden:

- Progressief looptraining
- Sprong oefeningen
- Bewegingen in verschillende richtingen (voorachterwaarts en zijwaarts)

* Na 4-5 maanden: sport specifieke oefeningen

* Na 6 maanden: sporthervatting

* Na 8-9 maanden: competitie

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%.

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.