

# REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:

DATUM:



**ORTHOPEDIE  
DELTA**

## TOTALE KNIE PROTHESE

STEMPEL EN HANDTEKENING

**RIZIV 290286N588**

**UNICONDYLAIRE PROTHESE 290264N500  
PATELLOFEMORALE PROTHESE 290205N350  
REVISIE KNIEPROTHESE 293462N850**

SESSIES: 30 - 60X

FREQUENTIE: 3-5X/WEEK

### **STEUNNAME/GANGREVALIDATIE**

Stappen met volledige steunname op het geopereerde been, al dan niet met krukken. Aandacht voor een zo normaal mogelijk gangpatroon (afrollen, staplengte, voldoende buigen in zwaai fase). Krukken dienen ter ondersteuning van het evenwicht en het gangpatroon, van zodra dat normaal is mogen deze weggelaten worden.

### **MOBILITEIT**

Progressief opbouwen van flexie van de knie (actief, actief-geassisteerd, passief) Het streefdoel in de vroege postoperatieve fase is om elke dag 10° meer te plooiën of 90° bij ontslag. Behouden/verbeteren van extensie, zo nodig aangevuld met extensieposturen: volledige extensie is een noodzaak voor een normaal stappatroon. Patellamobilisatie gedurende 8 weken.

### **OEFENTHERAPIE**

In de onmiddellijke postoperatieve fase is er nog geen sprake van krachttraining. De eerste doelstelling binnen de oefentherapie is het verbeteren van de neuromusculaire controle van quadriceps en hamstrings. Daarnaast dienen de heupspiers (vooral de glutei) en de kuitspiers geïmproviseerd te worden.

De progressie naar krachttraining is afhankelijk van pijn, zwelling en quadricepscontrole van de patiënt. Hierbij genieten gesloten keten oefeningen de voorkeur.

### **FUNCTIONELE OEFENINGEN**

#### Fietsen/hometrainer:

- vanaf 100-110° actieve flexie kan de hometrainer ingeschakeld worden. We spreken hier nog niet van fietsen maar van automobilisatie. Aanvankelijk zonder weerstand en gedurende slechts enkele minuten.
- vanaf 2-3 maanden kan gestart worden met opbouw van fietsschema op de hometrainer: progressief

#### Functionele oefeningen:

afhankelijk van pre-op functioneren van de patiënt dienen ADL gerichte oefeningen (lig-zit, zit-stand) en veilig stappen met hulpmiddel (krukken, rollator, traplopen) geïmproviseerd te worden.

#### Proprioceptie en evenwicht:

tijdens de revalidatie kunnen deze doelstellingen bereikt worden door het oefenvlak (stabiele/minder stabiele) te wijzigen, te oefenen met open/gesloten ogen, en het evenwicht te veranderen (bipodaal/unipodaal)

### **DVT PREVENTIE**

Aan te leren: automobilisatie kuitspiers/stimuleren spierpompactiviteiten: dagelijks, zelfstandig te doen, bilateraal

### **INDIVIDUELE AANDACHTSPUNTEN**

**DE AANGEDUIDE TIJDSTIPPEN ZIJN INDICATIEF EN DIENEN AANGEPAST TE WORDEN AAN DE MOGELIJKHEDEN EN EVENTUELE REVALIDATIEPROBLEMEN VAN DE PATIËNT.**