

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een microfracture operatie aan de knie

Opboren kraakbeen

Het herstel na een microfracture operatie kan individueel sterk verschillen. Factoren die een rol spelen zijn o.a. de leeftijd van de patiënt, voorgeschiedenis van de knie, leasiegrootte en het herstellervermogen van het weefsel.

| Postoperatief | |
|------------------|---|
| 0 tot 8 weken | <ul style="list-style-type: none"> - Ga zsm naar een volledige (passieve) extensie van de knie - Mobiliseer de flexie van de knie op geleide van de pijn en zwelling - Span de quadriceps en hamstrings isometrisch aan - Normaal looppatroon met 2 krukken, bouw af naar normaal looppatroon zonder krukken - Belasting: <ul style="list-style-type: none"> - week 0-3: voetcontact - week 3-4: opbouwen naar 25% - week 4-6: opbouwen naar 50% - week 6-8: opbouwen naar 75% - vanaf week 8: opbouwen naar 100% - Oefen vanaf week 3 op de hometrainer. Start met een lage belasting. |
| 8 tot 12 weken | <ul style="list-style-type: none"> - Realiseer volledige ROM, zowel actief en passief - Van gesloten naar open keten: coördinatie- en krachthoudingsvermogen training - Bouw het fietsen op tot 30 minuten, voer de belasting geleidelijk op - Buiten fietsen mag - Geleidelijke toename in functionele activiteiten |
| 12 tot 20 weken | <ul style="list-style-type: none"> - Bouw kracht in beenmusculatuur op, in het bijzonder quadriceps - Fietstraining: voer de belasting geleidelijk op - Breid de wandelafstand uit - Geleidelijke toename in functionele activiteiten |
| 20 tot ... weken | <ul style="list-style-type: none"> - Snelkracht - Loopscholing, loop ABC - Hardlopen - Plyometrie - Sportspecifieke training - Terugkeer naar volledige functionele activiteiten - Sporten uitbreiden <ul style="list-style-type: none"> - na 3 maanden: low-impact sporten. Als recreatief fietsen, zwemmen, rolschaatsen. - na 5 maanden: hogere impact sporten. Als joggen, hardlopen, aerobics. - na 6-8 maanden: hoge impact sporten. Als voetbal, basketbal, tennis. |