

Richtlijnen fysiotherapie na een osteotomie

Pag 1 van 2 – afdrukdatum 21-8-2026

Voor een femur- en een tibiakop osteotomie

Het herstel na een tibiakop- of femur osteotomie kan individueel sterk verschillen. Factoren die een rol spelen zijn o.a. de pijn, zwelling, warmte en voorgeschiedenis van de knie en conditie van de patiënt. Hier treft u algemene richtlijnen voor uw revalidatie.

Leidend voor de belasting is het OK verslag, hierin heeft de orthopeed aangegeven in welke mate er belast mag worden.

Postoperatief

0 tot 6 weken

Tibiakop osteotomie

De toegestane belasting varieert.

In het operatieverslag staat de toegestane belasting. Indien hier geen specifieke belasting vermeld staat, mag u uitgaan van 25% met 2 krukken gedurende 2 weken. Indien bij de controle op de poli de wondgenezing er goed uit ziet, mag de belasting op geleide van pijn en zwelling opgebouwd worden.

Indien er tevens een *femurosteotomie* heeft plaatsgevonden, is dat beleid leidend.

- Zowel flexie als extensie volledig op geleide van pijn en reactiviteit van de knie.
- Oefen op de hometrainer met een lage weerstand. Start hiermee indien 100 graden flexie mogelijk is.

Femur osteotomie

25% belasten met voetafwikkeling.

- Flexie tot 90 graden en extensie volledig op geleide van pijn en reactiviteit van de knie. In deze fase nog niet op de hometrainer starten.

Oefentherapie gericht op het verbeteren van ROM, spiercoördinatie en isometrische spierkracht.

6 weken tot 3 maanden

- De röntgenfoto op de polikliniek laat zien of de osteotomie voldoende belastbaar is.
- Opbouw naar volledige belasting op geleide van pijn en reactiviteit van de knie.
- Opbouw naar volledige ROM op geleide van pijn en reactiviteit van de knie.
- Breid de oefentherapie uit met kracht en balans oefeningen.
- Functionele oefentherapie.
- Oefen op de hometrainer meerdere malen per dag.
- Fiets dagelijks, buiten fietsen mag, maar de hometrainer blijft ook aanbevolen, de weerstand mag nu verhoogd worden.
- Autorijden naar eigen inzicht, mits voldoende functie en kracht en de krukkenfase moet afgerond zijn.
- Werkzaamheden hervatten binnen mogelijkheden.

3 maanden tot 6 maanden

- Opbouw naar volledig werken.
- Sport-specifiek trainen.

Indien er ook een tuberositas osteotomie heeft plaats gevonden, dan dient er een klittenbandbrace gedragen te worden gedurende 6 weken en is het volgende van belang:

Postoperatief

0 tot 6 weken

- Voer mobiliserende flexie- en extensieoefeningen uit, tot maximaal 90 graden flexie onbelast.

Richtlijnen fysiotherapie na een osteotomie

Pag 2 van 2 – afdrukdatum 21-8-2026

- Geen oefeningen tegen weerstand en oefenen op een hometrainer niet toegestaan.

6 weken tot 3 maanden

- De röntgenfoto op de polikliniek laat zien of de osteotomie is vastgegroeid.
- Bouw de klittenbandbrace de krukken af.
Belast volledig.
- Voortzetting flexie- en extensieoefeningen.
- Start kracht- en balansoefeningen.
- Start zes maal daags enkele minuten met fietsen op de hometrainer.
- Buiten fietsen mag, maar de hometrainer blijft aanbevolen.
- Autorijden naar eigen inzicht, mits voldoende functie en kracht en de krukkenfase moet afgerond zijn.
- Lichte werkzaamheden kunnen hervat worden.

3 maanden tot 6 maanden

- Opbouw richting volledige werk- en sporthervatting.