

# De revalidatie: onze werkwijze

# Controles bandoperaties door fysiotherapeut

---

- 2 weken
- 6 weken
- (+-10 weken bij complexe operatie)
- (4 maanden: controle orthopeed bij complexe operatie)
- +-6 maanden + Biodex krachttest bij FysioSupport
- +-9 maanden + screening return to play bij FysioSupport
- Extra indien nodig

## Controle 2 en 6 weken

---

Is er sprake van een normaal beloop:

- Wondgenezing (verwijderen hechtingen/agraves)
- Zwelling/haematoom
- Pijn
- Mobiliteit
- Motorische controle (VMO)
- Bespreken behandeladvies  
(AKB/ MCL/LCL/PLs/meniscushechting)

## Afwijkend beloop 1<sup>e</sup> fase?

---

- Wondgenezing
- Pijn
- Ziek zijn/koorts
- Spanning op de kuit

Twijfels? = contact ViaSana opnemen!



# Revalidatie veelvoorkomende aandachtspunten

# Aandachtspunten

---

Krukken gebruiken op geleide van pijn, zwelling en het looppatroon

■ Vicious circle van flexiepatroon met lopen zonder krukken

Geen extensie in einde standfase

->knie in flexie belast -> unhappy knee

-> overbelasting dorsale musculatuur

-> extensie beperking -> etc.

## Aandachtspunten (2)

---

Wanneer de knie maar beperkt belast mag worden:

‘Fysiotherapie is niet zinvol, kom maar terug na 6 weken.’

Prima, mits:

Voorwaarden om te kunnen gaan belasten aanwezig zijn:

- ROM -> extensie!
- Spierkracht
- Reactiviteit van de knie laag is

## Aandachtspunten (3)

---

Complexe bandoperatie = meer kans op pijnklachten rondom de knie tijdens de revalidatie

Aandacht hiervoor en voor ROM blijft belangrijk:

- Articulair
- Myogeen
- Patella
- Bindweefsel



## Aandachtspunten (4)

---

Complexe bandoperatie = langere revalidatie

Criteria blijven leidend voor return to play

Maatwerk qua revalideren