

Richtlijnen MPFL / tuberositas osteotomie

Pag 1 van 1 – afdrukdatum 21-8-2026

Het herstel na een MPFL reconstructie / tuberositas 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.

Indien er enkel een MPFL plaats heeft gevonden, dan geldt het volgende beleid:

Postoperatief

0 tot 3 weken

- Volledig belasten met krukken, tenzij OK-verslag anders aangeeft.
- Voer mobiliserende flexie- en extensieoefeningen uit binnen volledige ROM, op geleide van pijn.

3 weken tot 6 weken

- Voortzetting flexie- en extensieoefeningen.
- Bouw gebruik van krukken af.
- Start kracht- en balansoefeningen.
- Oefen op de hometrainer zodra 100 graden flexie mogelijk is. Start met een lage weerstand en bouw geleidelijk op.
- Buiten fietsen en autorijden mag, mits voldoende functie en kracht en mits de krukkenfase afgerond is.
- Lichte werkzaamheden kunnen hervat worden.

3 maanden tot 6 maanden

- Opbouw richting volledige werk- en sporthervatting.

Indien er een tuberositas osteotomie plaats heeft gevonden, dan geldt het volgende beleid:

Postoperatief

0 tot 6 weken

- Volledig belasten met voetafwikkeling tussen krukken met de klittenbandbrace strak om het been.
- Voer mobiliserende flexie- en extensieoefeningen uit, tot maximaal 90 graden flexie.

6 weken tot 3 maanden

- De röntgenfoto op de polikliniek laat zien of de osteotomie is vastgegroeid.
- Bouw de klittenbandbrace af en bouw krukken af. Belast volledig.
- Voortzetting flexie- en extensieoefeningen.
- Start kracht- en balansoefeningen.
- Oefen op de hometrainer zodra 100 graden flexie mogelijk is. Start met een lage weerstand en bouw geleidelijk op.
- Buiten fietsen en autorijden mag, mits voldoende functie en kracht en mits de krukkenfase afgerond is.
- Lichte werkzaamheden kunnen hervat worden.

3 maanden tot 6 maanden

- Opbouw richting volledige werk- en sporthervatting.