

## Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een MaioRegen patella operatie

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

Postoperatief	
0 tot 6 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruik CPM 24-7, start met een flexie van 0-60 graden in de klinische fase (kliniek ViaSana).</li> <li>- Vervolg CPM 4-6 uur per dag (hoeft niet aaneengesloten te zijn) in thuissituatie, opbouwen van flexie op geleide van de pijn naar 90 graden (in 6 weken).</li> <li>- 's Nachts CPM stop, gedurende 1,5 week been in 40 graden flexie. Belasting tijdens het lopen 25-50% gedurende 6 weken, tenzij anders vermeld in operatieverslag.</li> <li>- Actief mobiliteit oefenen + rustig patella mobilisaties</li> <li>- Loopafstand beperken op basis van belastbaarheid</li> <li>- Been hoog leggen en bij pijn evt koelen voor max 15 min</li> </ul>
Vanaf 6 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CPM stop</li> <li>- Mobiliteit opbouwen naar volledige ROM</li> <li>- Belasting op geleide van klachten opbouwen naar volledig belast</li> <li>- Oefen op hometrainer. Meerdere malen per dag</li> <li>- Fiets dagelijks, buiten fietsen mag, maar de hometrainer blijft aanbevolen, weerstand mag worden verhoogd</li> <li>- Start kracht- en balansoefeningen</li> <li>- Autorijden naar eigen inzicht, mits voldoende functie en kracht <u>Krukkenfase moet afgerond zijn.</u></li> </ul>
Vanaf 3 maanden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Begeleid trainen tot sporthervatting.</li> </ul>