

Dienst Orthopedie

Dr. J. Van Nuffel
Dr. R. Raes
Dr. K. Deroo
Dr. C. Martens

VKB-RECONSTRUCTIE: LEIDRAAD VOOR KINESIST EN PATIENT

U hebt een VKB-reconstructie ondergaan met eigen pezen (hamstrings) of met donorpezen. Dit gebeurde via kleine incisies en via 2 tunnels in uw boven- en onderbeen. Deze pezen werden gefixeerd aan het bot maar moeten nu de volgende 3-4 maanden vastgroeien aan het bot. Gedurende die periode zijn de pezen (= uw nieuwe voorste kruisband) zeer kwetsbaar. Daarom werd een overzichtelijk schema opgesteld voor u en uw kinesist.

Algemene principes:

- Na de ingreep en zeker vanaf week 2 is zwelling en pijn in het scheenbeen en kuit mogelijk, maar dit verdwijnt na een 2-tal weken.
Dagelijks ijsapplicatie en eventueel ontstekingsremmers nemen bij hinderlijke zwelling en pijn (bij ongerustheid raadpleeg uw huisarts).
- Hyperextensie (= overstrekken) is niet toegelaten om geen overdreven rek op de nieuwe kruisband te bekomen. Wel direct regelmatig volledige extensie (= mooi gestrekt been) nastreven. Zeker geen kussentje onder de knie steken in rust.
Daarom wordt ook een nachtbrace meegeven om te slapen met een gestrekt been (eerste 3 weken).
- Oefentherapie met of zonder gewichten met het been gestrekt heffen is niet toegelaten gedurende de eerste 4 weken. Dit om elongatie van de nieuwe voorste kruisband te vermijden.
- In de onmiddellijke post-op fase is er geen sprake van krachttraining. De oefeningen worden aan lichte intensiteit aangevat (max. 50% van de maximale kracht).
- De VKB-sportbrace moet elke dag gedragen worden gedurende 3 maanden na de ingreep bij het stappen of belasten!
- Controles zijn voorzien na 2 weken, 6 weken en 3 maand om vroegtijdige problemen op te sporen, verdere richtlijnen te geven en de revalidatie bij te sturen waar nodig.
- Volledige sporthervatting pas mogelijk als alle fasen van de revalidatie goed doorlopen zijn: normaal duurt dit 5 à 8 maand.

- Een voorsprong op het schema is ietwat toegelaten, maar NIET in de “oefentherapie”, dit om elongatie of stretching van de nieuwe VKB te vermijden.
- Achterstand op dit schema is zeker niet aan te raden om latere stramheid te vermijden!
- Dit schema geeft gemiddelden aan en de progressie in oefeningen is afhankelijk van pijn, zwelling en kracht.

SUCCES!

Dr. Chris Martens

Kniechirurgie – sporttraumatologie
Sint-Andriesziekenhuis Tielt

Revalidatieschema VKB reconstructie: leidraad kinesitherapeut en patiënt

- Braceschema

<u>Vanaf</u>	<u>week</u>								<u>maand</u>			
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>Slapen met brace in extensie</u>	*	*	*									
<u>Brace overdag dragen</u>	*	*	*	*	*	*	*	*	*			

- Steunname en gangrevalidatie

<u>Vanaf</u>	<u>week</u>								<u>maand</u>			
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>Steunname met 2 krukken</u>	*	*										
<u>Steunname met 1 kruk</u>			*	*								

- Mobiliteit

<u>vanaf</u>	<u>week</u>								<u>maand</u>			
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>
<u>Flexie</u>	≥90°	≥105	≥120	≥...						Volledige flexie vanuit buiklig		
<u>Extensie</u>	*	*	*	*	*			volledig				
<u>Patella mobilisaties</u>	*	*	*	*	*	*						

- **Functioneel**

[illegible]

- Oefentherapie

[illegible]

BIJLAGE VKB-revalidatie:



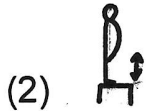
Quadriicepssettings : knierol plat duwen



Theraband rond voet en vasthouden : enkelgewricht
dorsi- en plantiare flexie (tg R)



Voet op bal : knieflexie en -extensie



Tenenstand en plat

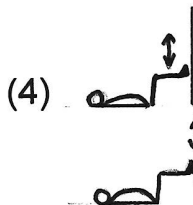


Met bal Links en rechts tikken



Zitvlak heffen

Vanaf week 2 belast (staand)



Wall glide



(5)



(6)



(7)



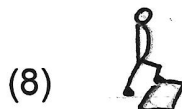
week 3



week 4



week 5



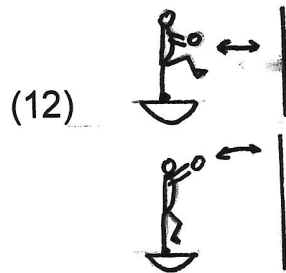
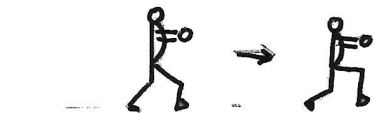
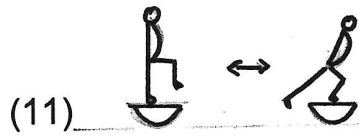
(8)

Kleine passen op grondmat



(9)

Op matje, op halve bol, op trampoline



voetbal tegen muur (op halve bol)

bal gooien tegen muur (op halve bol)