

Overdracht voor uw fysiotherapeut

Voor goed herstel is het belangrijk dat u na de operatie begeleid wordt door een fysiotherapeut bij u in de buurt. In deze folder staat de overdracht voor uw fysiotherapeut. Wilt u deze folder daarom bij uw eerste afspraak aan uw fysiotherapeut geven?

■ 0 tot 6 weken

(doet de patiënt in principe thuis, zonder begeleiding van een fysiotherapeut)

- krukken en gipskoker: dag en nacht
- belasten tot 50% met 2 elleboogkrukken
- oefeningen:
 - isometrisch aanspannen M. quadriceps
 - bij het zitten been horizontaal op kruk en enkel/voet veel bewegen
 - aanspannen bovenbeenspieren: bij het zitten been horizontaal houden

■ 7-8 weken

- de gipskoker en de krukken mogen afgebouwd worden, afhankelijk van de radiologisch vastgestelde consolidatie
- fysiotherapie:
 - mobiliseren knie, zuiver actieve oefentherapie voor de beenspieren
 - functionele looptraining
 - oefeningen: mobiliserende, spierversterkende knieoefeningen op geleide van de pijn
 - crosstrainer of hometrainer
- advies: indien pijn en zwelling toenemen, dan heeft de patiënt waarschijnlijk te veel gedaan. Het is verstandig dan meer rust te nemen. Koelen van de knie en eventueel toevoeging van pijnstilling kan verlichting geven
- cave: pes anserinus overbelasting 9 weken en verder
- in principe geen gipskoker en krukken meer
- fysiotherapie, op geleide van pijn en zwelling:
 - opbouwen belasting
 - mobiliseren knie

- crosstrainer of hometrainer uitbreiden
- uitbreiden kracht- en stabiliteitsoefeningen
- autorijden is mogelijk zodra de patiënt zonder krukken kan lopen
- bij radiologische consolidatie weer hardlopen en springen. Meestal pas vanaf 3 maanden. Dit wordt mede beoordeeld door de operateur

Bij persisterende klachten na 1 jaar ter hoogte van de schroef kan men besluiten tot het verwijderen hiervan in dagbehandeling. Dit gebeurt via een kleine incisie in het litteken. De patiënt kan direct belast lopen en krijgt een drukverband.