

Microfracturing knie

Deze folder is specifiek ontwikkeld voor de orthopedische ingreep Microfracturing (Chondropics). U dient deze folder te overhandigen aan uw behandelend fysiotherapeut. Door nevenpathologie kan vertraging optreden in onderstaande folder. Advisering ten aanzien van de belasting: 6 weken aantappend/onbelast mobiliseren.

Fase 0 (klinische fase)

Het geopereerde been ligt met de knie in extensie. Plaats geen rolletje of kussen onder de knie.

De fysiotherapeutische behandeling

- Onbelaste of indien aangegeven aantappende mobilisatie met twee elleboogkrukken.
- Actieve dorsaalflexie en plantairflexie van de voet.
- Isometrisch aanspannen van de quadriceps in 0°extensiestand van de knie.
- SLR: actieve controle over de eindextensie van de knie moet daarbij wel mogelijk zijn.
- Isometrisch aanspannen van de m.hamstrings.
- Bengelen met een geflecteerde knie tot maximaal 90°.
- Benadruk het belang van een volledige extensie van de knie.
- Adviezen ten aanzien van pijn, controleren van een ontstekingsreactie en een optimale circulatie worden doorgenomen (onder andere middels cryotherapie en het regelmatig uitvoeren van de oefeningen).
- Afspraken voor verdere fysiotherapie worden binnen één week na de operatie bij de fysiotherapeut gemaakt.
- De patiënt gaat met ontslag.

Fase 1 Onbelaste fase

De fysiotherapie start 5 tot 7 dagen na operatiedatum.

Behandeldoelen

- Onbelast of indien aangegeven aantappend looppatroon.
- Vermindering van de zwelling in de knie en het onderbeen.
- Vergroten van de lokale belastbaarheid van de knie.
- Streven naar een ROM van 90°/0°/0°.
- Aandacht voor de mobiliteit van de patella in extensie.
- Verbetering van de spierfunctie in de onderste extremiteit.
- Neuromusculaire coördinatie.

Richtlijnen voor de therapie

- Cryotherapie toepassen bij pijnklachten.
- Herhaal de oefeningen zoals aangeleerd in het ziekenhuis.
- Selectieve aanspanning en het correct uitvoeren van de SLR moeten mogelijk zijn voor verdere opbouw in de therapie.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

- Leg de nadruk op de m.quadriceps, m.hamstrings en de m.gastrocnemius/m.soleus. Heupmusculatuur en lumbale musculatuur zijn van toegevoegde waarde.

Voorwaarden om te starten met fase 2:

- ROM 90°/0°/0°.
- De oefeningen van voorgaande weken worden kwalitatief goed uitgevoerd.
- Noteren van de VAS en van de meetinstrumenten KOOS/ Lysholm.

Fase 2 Opbouw belaste fase

Behandeldoelen

- Opbouw van belasting van onbelast naar volledig belast.
- Zwelling verder reduceren tot de normaalwaarde.
- ROM 120°/0°/0°.
- Behouden van de mobiliteit van de patella binnen de voorgeschreven ROM.
- Het bereiken van een correct looppatroon.
- Verbetering van de spierfunctie in de onderste extremiteit.
- Neuromusculaire coördinatie.
- Stabilisatie van de lumbale wervelkolom.

Richtlijnen voor de therapie

- Zo nodig aandacht voor de mobiliteit van de patella.
- In intensiteit toenemende isometrische en isotonische krachttraining met een opbouw in bewegingsuitslag, aanvankelijk open keten. In een later stadium, indien de belastbaarheid van de knie het toelaat, in een gesloten keten trainen (met de nadruk op de coördinatie). Tempo van de beweging laag houden zolang er sprake is van een reactieve knie (2/1/2), daarna opvoeren naar 1/0/1.
- Oefeningen in gesloten keten opbouwen in het traject van 0°-45°.
- Het looppatroon in eerste instantie met behulp van twee elleboogkrukken. Voorwaarde om de krukken af te bouwen is het toepassen van een goede actieve extensie van 0° tijdens de standfase, een lage VAS score (<3) en geen reactieve knie.
- Neuromusculaire training met een opbouw van statische stabiliteit naar dynamische stabiliteit en een opbouw in moeilijkheidsgraad.

Voorwaarden om te starten met volledig belaste fase:

- Geen pijn of zwelling in de knie.
- ROM 120°/0°/0°.
- De oefeningen van voorgaande weken worden kwalitatief goed uitgevoerd.
- Er is sprake van een normaal looppatroon zonder elleboogkrukken.
- Noteren van de VAS.

Fase 3 Volledig belaste fase

Behandeldoelen:

- Streven naar een volledige ROM.
- Normalisatie van de mobiliteit van de patella.
- spierkracht verbeteren in de onderste extremiteit.

- Neuromusculaire coördinatie.
- Volledige belastbaarheid in ADL en werk.

Richtlijnen voor de therapie

- Zo nodig aandacht voor de mobiliteit van de patella.
- Zo nodig aandacht voor lengte van de musculatuur.
- Oefeningen in de gesloten keten opbouwen in volledige ROM.
- Aan het eind van deze fase: start loop ABC volgens REHABOOM.

Voorwaarden om te starten met verhoogd belaste fase:

- Volledige ROM.
- Biodextest aan het eind van deze fase, indien verhoogd belastbare fase gewenst is.
- Noteren van de VAS en van de meetinstrumenten KOOS/ Lysholm.

Fase 4 Verhoogd belaste fase

Behandeldoelen

- Het maximaliseren van de spierkracht.
- Het maximaliseren van de neuromusculaire controle.
- Het toewerken naar sport specifieke taken in de juiste context (motorische grondeigenschappen).
- Realisatie doelen van de patiënt.

Richtlijnen voor de therapie

- Opbouw principe volgens REHABOOM.
- Uitbreiding loop ABC.
- Start sprong ABC.
- Interval hardloopschema.
- Plyometrie.
- Sporten uitbreiden:
 - Na 3 maanden low impact sporten. Zoals recreatief fietsen en zwemmen.
 - Na 5 maanden hogere impact sporten. Zoals joggen, hardlopen en aerobics.
 - Na 6 tot 8 maanden hoge impact sporten. Zoals voetbal, basketbal en tennis.

Eindevaluatie door middel van:

- Biodex eindtest: m.quadriceps/m.hamstrings maximaal 10% minder kracht in vergelijking met de andere zijde. M.hamstring/m.quadricepsratio > 70%.
- Hoptesten na de Biodextest: meer dan 90% in vergelijking met de andere zijde.
- Een kwalitatief goede uitvoering van de oefenstof.
- Noteren van de meetinstrumenten KOOS/ Lysholm.