

Richtlijnen revalidatie stabilisatie knieschijf - MPFL reconstructie

Het herstel na een MPFL reconstructie 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.

Postoperatief	
0 tot 3 weken	<ul style="list-style-type: none"> - Belast volledig met krukken - Voer ongelimiteerd flexie- en extensieoefeningen uit - Flexie dient tenminste 90° te zijn
3 weken tot 6 weken	<ul style="list-style-type: none"> - Voer ongelimiteerd flexie- en extensieoefeningen uit - Bouw gebruik van krukken af en belast volledig - Doe kracht- en balansoefeningen - Oefen op de hometrainer. Meerdere malen per dag. - Fiets dagelijks, buiten fietsen mag, maar de hometrainer blijft ook aanbevolen, de weerstand mag nu verhoogd worden. - Fietsen, mag nu met flinke weerstand, ook hellingen - Autorijden naar eigen inzicht, mits voldoende functie en kracht en de krukkenfase <u>moet afgerond zijn</u> - Werk
3 maanden tot 6 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Werken - Sporten uitbreiden