

## Richtlijnen revalidatie stabilisatie knieschijf - tuberositas osteotomie en MPFL reconstructie

Het herstel na een tuberositas osteotomie en 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 6 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belast aantappend tussen krukken met de klittenbandbrace strak om het been</li> <li>- Patiënt oefent zelf enkele malen per dag flexie en extensie</li> <li>- Fysiotherapie begeleidt zo nodig de flexie- en extensieoefeningen</li> <li>- Flexie dient tenminste 90° te zijn</li> <li>- Spierversterkende oefeningen zijn nog niet nodig</li> </ul>
6 weken tot 3 maanden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De röntgenfoto op de polikliniek laat zien of de osteotomie is vastgegroeid</li> <li>- Bouw het klittenbandspak af en bouw krukken af. Belast volledig.</li> <li>- Doe flexie- en extensieoefeningen ongelimiteerd maximaal</li> <li>- Doe kracht- en balansoefeningen</li> <li>- Oefen op de hometrainer. Meerdere malen per dag.</li> <li>- Fiets dagelijks, buiten fietsen mag, maar de hometrainer blijft ook aanbevolen, de weerstand mag nu verhoogd worden.</li> <li>- Fietsen, mag nu met flinke weerstand, ook hellingen</li> <li>- Autorijden naar eigen inzicht, mits voldoende functie en kracht en de krukkenfase <u>moet afgerond zijn</u></li> <li>- Werk</li> </ul>
3 maanden tot 6 maanden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Werken</li> <li>- Sporten uitbreiden</li> </ul>