

## **POSTKLINISCHE RICHTLIJN NA VOORSTE KRUISBANDRECONSTRUCTIE m.b.v. SEMITENDINOSUS / GRACILIS TENDON AUTOGRAFT**

Orthopedisch Centrum Máxima Eindhoven (2013)

### **0 tot 4 weken postoperatief:**

Mobiliseren met elleboogkrukken. Belasting, op geleide van de reactiviteit van de knie (pijn, warmte en hydrops), opvoeren naar 100%. Na 2-3 weken postoperatief gaan zonder krukken.

Verminderen van pijn en zwelling d.m.v. rust en cryotherapie.

Oefentherapie: verbeteren van ROM (heelslides e.d.), looppatroon, spiercoördinatie en spierkracht (isometrische quadricepsoefeningen, straight leg raises) en stabiliteit (eerst statisch later ook dynamisch).

Mobiliteit: 120°/0°/0° (evt. patellamobilisatie).

### **Vanaf 4<sup>e</sup> week postoperatief:**

Fietsen, brommer-en autorijden is toegestaan.

Lichte werkzaamheden zoals administratief-of kantoorwerk kunnen worden hervat.

Oefentherapie rustig opbouwen in duur en intensiteit: verbeteren van ROM, stabiliteit en spierkracht (legpress, squats e.d.), algemeen aëroob uithoudingsvermogen (hometrainer, roei-/stepapparaat e.d.).

### **Vanaf 6<sup>e</sup> week postoperatief:**

Krachtraining: concentrische en excentrisch quadriceps oefeningen tussen maximale flexie en 40°flexie.

### **Vanaf 10<sup>e</sup> week postoperatief:**

Mobiliteit: volledige ROM.

Joggen op een loopband met een positieve hellingshoek is toegestaan (afhankelijk van de reactiviteit van de knie).

### **Vanaf 12<sup>e</sup> week postoperatief:**

Zware werkzaamheden kunnen worden hervat.

Zwaardere stabiliserende oefeningen, zoals kap-en draaibewegingen mogen worden uitgevoerd, tempowisselingen en richtingsveranderingen, springen en hinkelen (afgestemd op de vaardigheid van de patiënt).

Krachtraining: concentrische en excentrisch quadriceps oefeningen tussen maximale flexie en volledige extensie (startende met een laag trainingsgewicht).

Hervatten van training (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van 'niet-contact sporten waarbij men niet draait en springt' (fitness, joggen, wielrennen, e.d.).

### **4 maanden postoperatief:**

Hervatten van wedstrijden van 'niet-contact sporten waarbij men niet draait en springt'.

Hervatten van training (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van 'niet-contactsporten, waarbij men draait en/of springt' (atletiek, aerobics, badminton, golf, langlaufen, schaatsen, skeeleren, tennis, zwemmen e.d.).

### **6 maanden postoperatief:**

Hervatten van wedstrijden van 'niet-contactsporten, waarbij men draait en/of springt' (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten).

Hervatten van trainingen (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van contactsporten (basketbal, hockey, korfbal, rugby, skiën, squash, vechtsporten, voetbal, volleybal e.d.).

**8-9 maanden postoperatief:**

Hervatten van wedstrijden van contactsporten (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten).

**OPMERKINGEN:**

De eerste 6 weken postoperatief zijn weerstandsoefeningen van de hamstrings niet toegestaan.

Straight leg raises alleen uitvoeren indien volledige actieve knie-extensie mogelijk is.

Het sportadvies is afhankelijk van de reactiviteit van knie, de mate van kniestabiliteit en de vaardigheid van de patiënt.