

Fysiotherapeutisch protocol enkelbandreconstructie met internal brace  
Gelre Ziekenhuizen

## Pre operatief

### Doelstellingen:

- Leefregels doornemen
- Looppatroon doornemen met gebruik van hulpmiddel (inclusief traplopen)
- Voorlichting herstelproces

## Post operatief

### Doelstellingen:

- Normaliseren van het looppatroon/hardlooppatroon
- ADL- en werkhervatting
- Sporthervatting

### Complicaties:

- Wondinfectie
- Verminderde inversie beweging

### Aandachtspunten:

- Mobiliteit BSG
- Motor control enkel- en voetspieren

### Leefregels:

- Mag belasten op geleide van de pijn. Op indicatie operateur gips en onbelaste periode.
- Bij hydrops hoog houden enkel/voet
- Autorijden: minimale vereiste om deel te nemen aan het verkeer is het kunnen maken van een noodstop. Zolang er nog gebruik wordt gemaakt van krukken mag er om verzekeringstechnische redenen niet worden auto gereden. Autorijden is op eigen verantwoordelijkheid van de patiënt, advies is om contact op te nemen met de verzekeraar alvorens te gaan autorijden.



## **Uitvoering:**

### **Fase 1 (ongeveer t/m 10 dagen)**

- Eerste dagen afbouwen krukken(3-4 dagen)
- Voorlichting herstelproces
- Verminderen hydrops
- Geleid actief oefenen en/of passief mobilisaties van BSG
- Hometrainer (algehele circulatie verbeteren)
- Verbeteren kracht voet en enkel (onbelast of half belast)
- Verbeteren kracht onderste extremiteiten
- Verbeteren core stability (onbelaste varianten)
- Verbeteren balans en proprioceptie
- Verbeteren/normaliseren looppatroon

Fase 1 wordt afgesloten wanneer de oefenvormen correct worden uitgevoerd zonder reactiviteit en looppatroon is genormaliseerd.

### **Fase 2**

- Volledige pijnvrije ROM BSG en OSG
- Volledig vrij van hydrops/synovitis
- Hometrainer uitbreiden met roeier en/of crosstrainer
- Uitbreiden kracht voet/enkel naar half-belast en belast (calf raise en theraband oefeningen voor mm. peronei en m.tibialis posterior)
- Uitbeiden kracht onderste extremiteiten (bv. squat, good morning) en unilateraal (bv. lunge, step up)
- Uitbreiden core stability (belaste varianten)
- Uitbreiden balans en proprioceptie oefeningen (unilateraal)
- Looptraining uitbreiden, Loop- ABC

Fase 2 wordt afgesloten wanneer oefenvormen correct worden uitgevoerd zonder reactiviteit en ROM BSG en OSG niet beperkt zijn. Verwachting is dat dit resultaat rond 4 weken behaald kan worden.



### Fase 3

- Hervatten van hardlopen
- Verbeteren kracht onderste extremiteiten, kracht vormen verzwaren (snelkracht, explosief)
- Uitvoeren van de SLTHT (Single Leg Triple Hop Test) vanaf week 6
- Sportspecifieke oefentherapie (score SLTHT kleiner dan 10%)

Het afsluiten van Fase 3 is wanneer de patiënt terugkeert naar zijn/haar sport.

### Criteria sporthervatting:

- Enkel blijft vrij van hydrops
- Volledige ROM BSG en OSG
- Correct looppatroon en hardlooppatroon
- Afwezigheid van pijn, giving way en angst voor belasten
- Correcte uitvoering en alignment van sportspecifieke beweging
- LSI hoptesten > 90% (8 hop, SHT)

### Controle orthooped:

- Controles vinden plaats 2 weken en 6 weken post operatief