

Fysiotherapeutisch protocol voorste kruisband reconstructie
Gelre Ziekenhuizen Zutphen

Pre operatief

Doelstellingen:

- Leefregels doornemen
- Looppatroon doornemen met gebruik van hulpmiddel (inclusief traplopen)
- Inzicht in revalidatie traject
- MSE oefeningen doornemen (m. quadriceps sturing belangrijk)

Post operatief

Doelstellingen:

- Normaliseren van het looppatroon/hardlooppatroon
- AROM gelijk aan andere zijde
- ADL- en werkhervatting
- Sporthervatting na 9 maanden: minimale vereiste voor sporthervatting is voldoende kracht en positieve sprongtesten en afwezigheid vermoeidheid.
- Sporthervatting bij patiënten <18 jaar: na 1 jaar

Complicaties:

- Wondinfectie
- Trombosebeen
- Progressieve hydrops

Aandachtspunten:

- AROM, extensie volledig
- M. quadriceps controle
- Tussen de 3e en 4e maand ingroeien van de graft: VKB is het meest kwetsbaar in deze periode



Leefregels:

- Gebruik van krukken eerste weken op geleide van de pijn
- Hervatten van fietsen tussen de 4-6 weken
- 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.
- Fietsen in het verkeer: minimale vereiste om deel te nemen aan het verkeer is het kunnen maken van een noodstop. Patiënt moet het op- en afstappen van de fiets goed beheersen.

Uitvoering:

- Er wordt gebruik gemaakt van de 'KNGF evidence statement Revalidatie' na voorstekruisbandreconstructie'.

Controle orthopeed:

- Controles vinden plaats 2 weken, 6 weken, 4 maanden en 1 jaar post operatief