

Kinesitherapeutisch voorschrift:

Afspraken
T 055 33 67 45
W www.afspraken.be
E secretariaat.orthopedie@azoudenaarde.be

www.gillesthuysbaert.be

Naam patiënt(e):

Diagnose: **Kraakbeenletsels thv het tibiotalaire gewricht waarvoor microfractuur**

Nomenclatuurnummer: 279112 N310

Zijde: links / rechts

Aantal Behandelingen: 30

Frequentie: 2 – 3 x/week

Patiënt(e) kan wel/niet autonoom het huis verlaten

Week 0-6:

- Steunverbod
- Mobilisatie van de enkel toegestaan naar plantaire en dorsiflexie

Week 6:

Mobiliteit:

- Progressieve passieve ROM op geleide van de pijn.
- Stretching van het M. Gastrosoleus complex

Spierversterking:

- Start isometrische belasting, toename naar concentrisch en excentrische therapie op geleide van de pijn.
- Gesloten keten stabilisatie-oefeningen
- Proprioceptieve training

Functioneel:

- Gangrevalidatie naar full weightbearing op geleide van de pijn

Week 8-10:

Mobiliteit: Herwinnen FROM, Stretching van het M. Gastrosoleus complex
Spierversterking: Focus op tonificatie van de peroneuspezen als laterale stabilisator
Functioneel: Return-to-sport/ADL activiteiten

Datum:

De informatie die uit deze richtlijn wordt verkregen, helpt de kinesitherapeut in het toepassen van de behandelingsfases op de patiënt. De behandeling dient afgestemd te worden op de presentatie van de individuele situatie en doelen van de patiënt.