DR.
GILLES THUYSBAERT
VOET - ENKEL - KNIE CHIRURGIE

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

www.gillesthuysbaert.be

Kinesitherapeutisch voorschrift

Naam patiënt(e):

Diagnose: **MCL sprain linker / rechter knie**

Aantal Behandelingen: 18

Frequentie: 1 – 3 x/week

Patiënt(e) kan wel autonoom het huis verlaten

<u>Behandeling:</u>

- Stabilistatie:
  - **Initieel voornamelijk herwinnen mobiliteit naar extensie toe, nadien Excentrische oefentherapie Quadriceps!!!**
  - **Gesloten ketenoefeningen**
  - Proprioceptieve training
  - Vele herhalingen met lage belasting (onder de pijngrens)

- Tonificatie musculatuur (in latere fase)
  - Eerste fase: open keten oefeningen tussen 40° en 70/90°
  - Tweede fase: trap of en af/bilaterale squat

- Programma aan te vullen met fietsen, roeien, crosstrainer,…
- Aanleren thuisoefeningen

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.