

RICHTLIJN REVALIDATIE TIBIAKOP OSTEOTOMIE

RPA JANSSEN, orthopedisch chirurg
www.rpajanssen.nl (jan. 2012)

0 tot 4 weken postoperatief:

- Mobiliseren met 2 elleboogkrukken. Belasting = 20 kg belast met afwikkelen voet.
- Oefenen actief dynamisch looppatroon en volledige knie-extensie .
- Pijn/oedeem management (tubigrip, NSAID zn, cryotherapie).
- Strekoefeningen hamstrings, gastroc-soleus, tractus iliotibialis, quadriceps.
- Adviezen voor thuisoefeningen en 5x per dag been elevatie gedurende 30 minuten.
- Oefentherapie: verbeteren van ROM (heelslides, patellamobilisatie), spiercoördinatie en spierkracht (isometrische quadricepsoefeningen, straight leg raise) en stabiliteit (eerst statisch later ook dynamisch).
- Hometrainer fietsen bij flexie > 100 °.
- Lichte werkzaamheden zoals administratief- of kantoorwerk kunnen worden hervat na 3 weken mits vervoer is geregeld.

4-6 weken postoperatief:

- Mobiliseren met 2 elleboogkrukken. Belasting opbouwen naar 50% lichaamsgewicht, op geleide van de reactiviteit van de knie (pijn, warmte en hydrops).
- Optimaliseren actief dynamisch looppatroon en oefenen volledige extensie.
- Optimaliseren mobiliteit: 130°/0°/0° (evt. patellamobilisatie, heelslides).
- Pijn/oedeem management (medicatie zn, cryotherapie).
- Strekoefeningen hamstrings, gastroc-soleus, tractus iliotibialis, quadriceps.
- Oefentherapie:
 - Isometrische quadricepsoefeningen, straight leg raise, M. vastus medialis (ook voor thuis).
- Antistolling spuitjes stop na 6 weken.

Vanaf 6^e week postoperatief:

- Belasting opbouwen naar 100% lichaamsgewicht, op geleide van de reactiviteit van de knie (pijn, warmte en hydrops).
- Optimaliseren actief dynamisch looppatroon bij volle belasting. Indien dit goed gaat, mogen de krukken weg.
- Optimaliseren mobiliteit 140°/0°/0° (evt. patellamobilisatie).
- Pijn/oedeem management (medicatie zn, cryotherapie).
- Strekoefeningen hamstrings, gastroc-soleus, tractus iliotibialis, quadriceps.
- Start functioneel revalidatieprogramma. Oefentherapie rustig opbouwen in duur en intensiteit: stabiliteit en spierkracht met algemeen aëroob uithoudingsvermogen:
 - Hometrainer, roei-/stepapparaat, zwemmen e.d.
 - Quadriceps isometrisch, straight leg raise, M. vastus med.
 - Gesloten keten: toe raises, wall sits, mini-squats.
- Fietsen, brommer- en autorijden is toegestaan mits krukken niet meer nodig zijn.
- Zwaardere werkzaamheden mogen worden hervat.

Vanaf 12^e week postoperatief:

- Optimaliseren actief dynamisch looppatroon.
- Optimaliseren mobiliteit 140°/0°/0° (evt. patellamobilisatie).
- Strekoefeningen hamstrings, gastroc-soleus, tractus iliotibialis, quadriceps.
- Pijn/oedeem management (medicatie zn, cryotherapie).
- Functioneel revalidatieprogramma uitbreiden. Voorkeur voor multiketen oefentherapie met rustige opbouw in duur en intensiteit: stabiliteit en spierkracht met algemeen aëroob uithoudingsvermogen:
 - hometrainer, roei-/stepapparaat, zwemmen e.d
 - Quadriceps isometrisch, straight leg raise, M. vastus med
 - Gesloten keten: toe raises, wall sits, squats
 - Start open keten oefeningen
 - Knie flexion hamstring curls (90°)
 - Knie extension quads (30°-90°)
 - Hip abduction-adduction, multi-hip
 - Neuromuscular control oefeningen voor stabiliteit en coördinatie.

- Zware werkzaamheden kunnen worden hervat.
- Hervatten van training (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van 'niet-contact sporten waarbij men niet draait en springt' (fitness, wandelen, wielrennen, e.d.).

4-6 maanden postoperatief:

- Strekoefeningen hamstrings, gastroc-soleus, tractus iliotalibialis, quadriceps.
- Functioneel revalidatieprogramma uitbreiden. Voorkeur voor multiketen oefentherapie met rustige opbouw in duur en intensiteit: stabiliteit en spierkracht met algemeen aëroob uithoudingsvermogen:
 - hometrainer, roei-/stepapparaat, zwemmen e.d
 - Quadriceps isometrisch, straight leg raise, M. vastus med
 - Open keten oefeningen
 - Knie flexion hamstring curls (90°)
 - Knie extensie quads (30°-90°)
 - Hip abduction-adduction, multi-hip
 - Neuromuscular control oefeningen voor stabiliteit en coördinatie
 - Krachttraining: concentrische en excentrisch quadriceps/hamstrings oefeningen tussen maximale flexie en volledige extensie (met een laag Trainingsgewicht. Pas op voor patellofemorale klachten!).
- Zwaardere stabiliserende oefeningen, zoals kap- en draaibewegingen mogen worden uitgevoerd, tempowisselingen en richtingsveranderingen, springen en hinkelen (afgestemd op de vaardigheid van de patiënt).
- Evt. hervatten van wedstrijden van 'niet-contact sporten waarbij men niet draait en springt'.
- Evt 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.).

6-9 maanden postoperatief:

- Verdere opbouw van programma van 4-6 maanden
- Evt hervatten van wedstrijden van 'niet-contactsporten, waarbij men draait en/of springt' (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten).
- Evt. hervatten van trainingen (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van contactsporten (basketbal, hockey, korfbal, rugby, skiën, squash, vechtsporten, voetbal, volleybal e.d.).

9-12 maanden postoperatief:

- Evt. hervatten van wedstrijden van contactsporten (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten).

OPMERKINGEN:

- Straight leg raise alleen uitvoeren indien volledige actieve knie-extensie mogelijk is.
- Leg press, leg extension en flexion apparaten zonder of met beperkte gewichten ivm secundaire patellofemorale klachten bij vaak aanwezig knieartrose.
- Sportadviezen zijn afhankelijk van de reactiviteit van knie, de mate van knie-stabiliteit en artrose, en de vaardigheid van de patiënt.
- Poliklinische controles dr Janssen: 2-4 weken, 3,6 en 12 maanden met röntgencontrole voor de botgenezing van de osteotomie. Bij vertraagde botgenezing of klachten wordt programma aangepast.