

FASE 1 spalkfase 1-6 weken

FUNCTIENIVEAU

- Passieve mobilisaties patellofemoraal
- Passieve mobilisaties flexie op geleide pijn. Doel is 90° in 6 weken.
- Motorische reactivering van de m.quadriceps (eventueel met elektrostimulatie), startend met isometrische oefeningen, opbouwend van geleid actieve oefeningen
- Actieve oefeningen gluteaal- en kuitmusculatuur

ACTIVITEITEN- EN PARTICIPATIENIVEAU

- Spalkbeleid: week 1-4 mobiliseren (staan en lopen) alleen toegestaan met spalk. In rust zo nodig ter pijn demping. Week 5-6 afbouw van gebruik spalk. Dit alleen als pijnklachten ter hoogte van tuberositas tibiae niet toenemen.
- Neuromusculaire training met kwalitatief correcte uitvoering
- Optimaliseren van het looppatroon, zowel in fase waarin spalk wordt gedragen als tijdens afbouw van spalkgebruik. De juiste balans zoeken in opbouw van belasting en gebruik krukken

AFWIJKEND BELOOP

- Als de wond niet sluit of infectie optreedt
- Als er na 6 weken een fors verminderde flexie is van $< 30^\circ$
- Als opbouwen naar volledige belasting niet lukt. Hierbij aandacht voor toename pijnklachten ter hoogte van tuberositas tibiae
- Als er na 4-6 weken geen willekeurige controle is van de m. quadriceps

CRITERIA OVERGANG NAAR FASE 2



- Goede wondheling
- Geen pijn in de knie
- Minimale hydrops/synovitis
- Normale mobiliteit patella (links = rechts)
- Extensie 0° en flexie minimaal 90°
- Willekeurige aanspanning van de m. quadriceps
- Kwalitatief correcte uitvoering van de neuromusculaire oefeningen in fase 1

FASE 2 trainingsopbouw 6 - 14 weken

FUNCTIENIVEAU

- Oefenen volledige ROM
 - o Opbouw krachttraining onderste extremiteiten:
 - o Trainen van zowel open als gesloten keten, traject 0-90°
 - o Start vanaf week 6
 - o Start met veel herhalingen en laag trainingsgewicht (onder lichaamsgewicht), vervolgens verminderen herhalingen en verhogen van gewicht (met toepassing van extra gewicht)
 - o Hierbij aandacht voor reactie van de knie, hydrops en pijnklachten ter hoogte van tuberositas tibiae
- Intensiveren van oefeningen voor gluteaal- en kuitmusculatuur (minder herhalingen, hogere weerstand)

ACTIVITEITEN- EN PARTICIPATIENIVEAU

- Uitbreiden van neuromusculaire training met kwalitatief correcte uitvoering
- Start met buitenshuis fietsen
- Cyclisch belaste trainingsvormen, met name aeroob
- Vanaf week 10-12 starten met joggen indien belastbaarheid van de knie dit toelaat
- Start met agility training
- Werkhervatting

CRITERIA OVERGANG NAAR FASE 3



- Kwalitatief correcte uitvoering van de neuromusculaire oefeningen in fase 2
- LSI > 80% voor kracht van m. quadriceps en hamstrings
- LSI > 80% voor hoptestbatterij
- Afnemen van de IKDC en/of KOOS

FASE 3 sportspecifiek >15 weken

Indien voldaan aan de overgangscriteria (kan dus ook eerder zijn)

FUNCTIENIVEAU

- Behouden van volledige ROM
- Intensiveren van (sport)specifieke spierversterkende oefeningen

ACTIVITEITEN- EN PARTICIPATIENIVEAU

- Uitbreiden van neuromusculaire training met kwalitatief correcte uitvoering
- Uitbreiden van krachttraining in volledige ROM
- Uitbreiden van joggen / fietsen naar sportspecifieke belasting
- Uitbreiden en intensiveren van agility training
- Hervatten van trainingen bij eigen sportclub, indien belastbaarheid van de knie dit toelaat

CRITERIA BEËINDIGEN REVALIDATIE



- Correct looppatroon, symmetrisch hardlooppatroon en kwalitatief correcte uitvoering van sportspecifieke bewegingen
- LSI > 90% voor kracht m. quadriceps en hamstring
- LSI > 90% voor hoptestbatterij, aangevuld met de single leg hop and hold test
- Drop jump met observatie / videoanalyse van kwaliteit van beweging
- Afnemen van de IKDC en/of KOOS
- Graag terugkoppeling over het revalidatietraject naar medisch specialist d.m.v. de brief die aan de patiënt is meegegeven