



## FYSIOTHERAPEUTISCH REVALIDATIESCHEMA NA KNIEDISTRACTIE

Deze adviezen zijn een richtlijn die hulp kunnen bieden bij het revalideren na een kniedistractie behandeling. Let te allen tijde op de reactiviteit van de knie, met name bij het introduceren van nieuwe oefeningen. Van de tijdlijn mag worden afgeweken als de knie nog niet toe is aan een volgende stap in het schema, soms is vertragen dan juist nodig. Meer informatie over de operatie kunt u vinden op de website van het MST.

<https://www.mst.nl/p/behandelingen/kniedistractie/>

De fysiotherapeutische behandeling bij kniedistractie bestaat uit drie fases. Tijdens de eerste fase is het distractieframe aangebracht en is het niet mogelijk de knie te buigen. De tweede fase begint na het verwijderen van het distractieframe. In de derde fase wordt getracht om de functie van de knie optimaal te krijgen.

Na het operatief plaatsen van het distractieframe zal de fysiotherapeut in het ziekenhuis u instrueren over de oefeningen. Tijdens FASE 1 lukt het meestal om zelf thuis zonder fysiotherapeut te oefenen. Voor FASE 2, als het distractieframe verwijderd is, kunt u een afspraak maken met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Hiervoor krijgt u een verwijzing mee. U kunt dan onder begeleiding oefenen, zodat uw kniefunctie optimaal herstelt. Bij problemen in FASE 1 of toch al behoefte aan begeleiding kunt u al eerder contact opnemen met de fysiotherapeut.

### **FASE 1: tijdens aanwezigheid distractieframe (1<sup>e</sup> operatie)**

**De adviezen voor belasting, tijdens de aanwezigheid van het distractieframe, zijn als volgt:**

#### Doelstellingen:

- Verminderen van pijn en zwelling
- Onderhouden van spiercontrole van de quadriceps en andere spiergroepen van het geopereerde been.
- Aanleren bewegen knieschijf in alle richtingen ter behoud van beweeglijkheid.
- Patiënt kan veilig met krukken/loophulpmiddel mobiliseren.

#### Belasting:

- Volledig belast mobiliseren met krukken/loophulpmiddel op geleide van klachten (pijn en zwelling)

### Oefeningen:

- Isometrische spierversterkende oefeningen quadriceps
- Oefeningen voor andere spiergroepen in de onderste extremiteiten
- Looptraining met krukken
- Traplopen met krukken met aansluitpas

**FASE 2: na verwijderen distractieframe en doorbewegen knie (2<sup>e</sup> operatie, ongeveer 6 a 7 weken na 1<sup>e</sup> operatie)**

**De adviezen voor belasting van het been, 0-4 weken na het verwijderen van het distractieframe, zijn als volgt:**

### Doelstellingen:

- Verminderen van pijn en zwelling
- Voorkomen van littekenverklevingen
- Volledige ROM herstellen als dit mogelijk is de eerste 4 weken
- Verkrijgen van spiercontrole van de quadriceps en andere spiergroepen van het geopereerde been.
- Aanleren bewegen knieschijf in alle richtingen ter behoud van beweeglijkheid.
- Goed looppatroon zonder krukken.

### Belasting:

- Partieel belasten met twee krukken totdat het been gestrekt opgetild kan worden zonder extension lag.
- Geleidelijk opbouwen naar 100% belast mobiliseren, herstellen Range of Motion en afbouwen elleboogkrukken op geleide van reactiviteit knie en een kwalitatief goed looppatroon. Voorwaarden: minimale zwelling en een goed looppatroon. (zie Nijmeegse ganganalyse lijst) (Brunnekreef, et al. 2005)
- Range of motion (ROM)- Besteed veel aandacht aan het herstellen van de ROM. Passieve mobilisatie is toegestaan op geleide van pijn.

### Oefeningen:

- Verminderen reactiviteit
- Isometrische spierversterkende oefeningen quadriceps (evt. met behulp een elektrostimulatie)
- Patellofemorale mobilisaties in alle richtingen
- Heel slides-- voor actieve mobilisatie in gesloten keten.
- Oefeningen voor andere spiergroepen in de onderste extremiteiten.
- Statische en dynamische balans- en coördinatieoefeningen (evt. met gebruik van krukken)
- Fietsen op de hometrainer (als flexie > 100 °) en/of roeien. ( onbelast fietsen ).
- Indien mogelijk ook gebruik maken van een CPM (continuous passive motion)
- Gesloten ketenoefeningen met lichte weerstand (voorwaarden: geen pijn, minimale zwelling).
- Looptraining zonder krukken indien weinig/geen reactiviteit knie en een kwalitatief goed looppatroon.

Overig:

- Besteed veel aandacht aan de actieve stabiliteit door oefeningen te doen voor de gehele keten
- Er mag pas doorgestapt worden met traplopen als er op een goede manier een step-up gemaakt kan worden (ter beoordeling van de behandelend fysiotherapeut)
- Dagelijkse activiteiten kunnen uitgebreid worden op geleide van pijn en reactiviteit

Vereisten om over te gaan naar de volgende fase:

- Minimale pijn en zwelling
- Genormaliseerd looppatroon zonder krukken

**FASE 3: ongeveer 4 weken na verwijderen frame**

**De adviezen voor belasting van het been, 4 weken na het verwijderen van het distractieframe, zijn als volgt:**

Doelstellingen:

- Behouden van de volledige ROM
- Verbeteren van kracht en coördinatie
- Volledig functioneel in ADL en lichte werkzaamheden

Oefeningen:

- Starten 1-benige oefeningen
- Opbouwen **belasting** gesloten ketenoefeningen
- Oefeningen in de open keten starten
- Fietsergometrie en/of roei-ergometrie opbouwen in duur en weerstand op geleide van de reactiviteit van de knie

Overig:

- Fietsen  
U mag fietsen in het verkeer zodra dit veilig is voor uzelf en een ander. Indien nodig, gebruikt U een damesfiets, zodat u goed en veilig kunt op- en afstappen. Het gebruik van een hometrainer is in overleg met uw fysiotherapeut al eerder toegestaan. Zet het zadel liever niet te laag.
- Autorijden  
U kunt weer autorijden als dit veilig is. Meestal zal dit 4 tot 8 weken na het verwijderen van het frame zijn. U moet kunnen lopen zonder krukken en uw spieren van het been en rondom de heup goed onder controle hebben. Overleg dit met uw fysiotherapeut. We raden u aan vooraf goed naar de voorwaarden van uw autoverzekering te kijken.
- Werken  
Tijdens FASE 1 is het eventueel mogelijk om zittend werk te doen. Heeft u belastend werk, dan is dat tijdens FASE 1 en FASE 2 niet mogelijk.