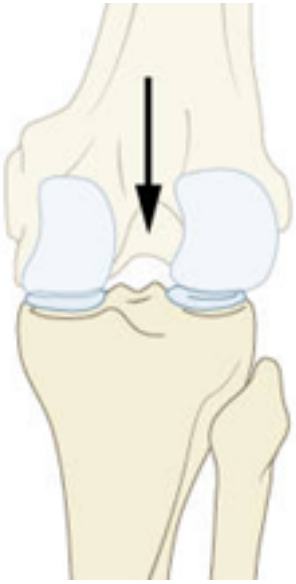
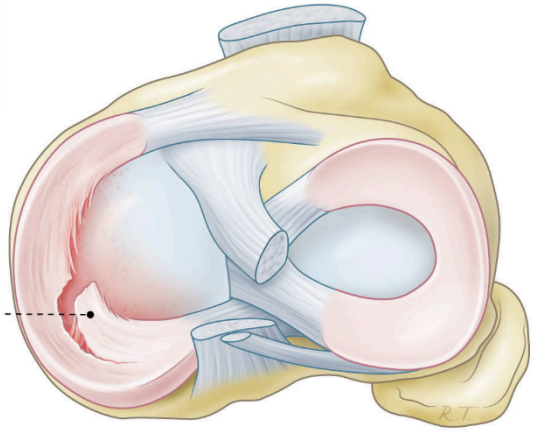
RM

FYSIO & PERFORMANCE

Protocol na meniscetomie





Protocol Menisectomie (partiele mediale menisectomie, zonder kraakbeenschade)

Protocol: koelen met coldpacks.

Benodigdheden:

- Coldpack(s) (te koop bij apotheek/Etos/Kruidvat oid)
- Kussensloop/handdoek/theedoek

Effect van koelen:

- Na de OK wordt u door uw fysiotherapeut geadviseerd om te starten met koelen. Het effect van dit koelen is met name pijndemping.

Hoe te koelen:

- De coldpacks mogen nooit direct in contact staan met de huid, er moet altijd iets tussen zitten, zoals een theedoek/kussensloop/handdoek.
- Ga in een ontspannen houding zitten. De meest makkelijke houding is in langzit op de bank of op bed.
- Leg de coldpacks aan weerszijde van de wond, of waar de pijn zit.
- **Let op: nooit op de wond koelen!**
- Het koelen mag 15-20min duren.
- U mag het koelen 3x per dag herhalen (Vaker indien prettig, maar tussen de koelsessie door moet minimaal 3uur zitten.

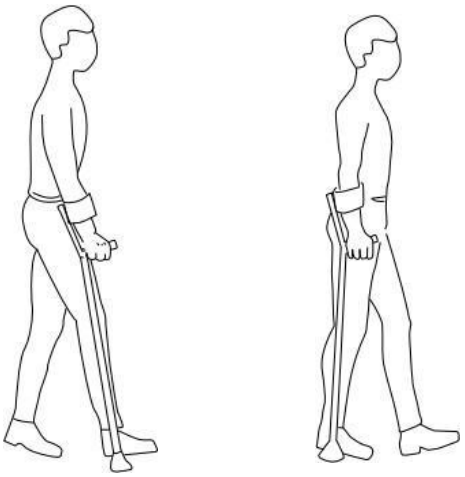
Let op: stop met koelen indien:

- Het niet prettig aanvoelt
- De pijn toeneemt
- U jeuk krijgt op de huid die gekoeld is.

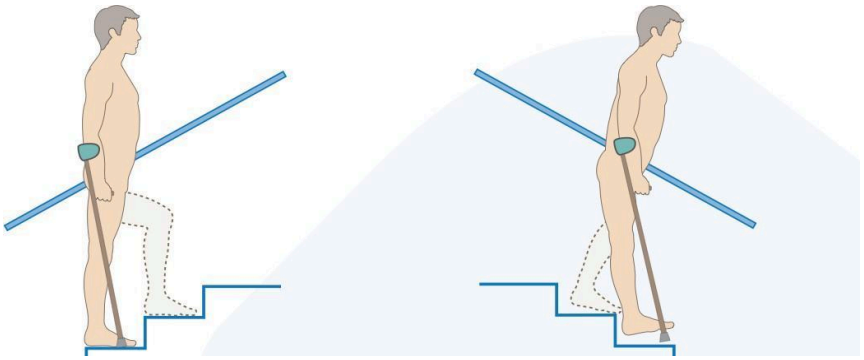
Kruklopen

Stel de krukken zo af, dat uw polsgewricht op de hoogte van de handsteun van de kruk is.

Lopen met krukken doet u als volgt; plaats uw krukken met uw geopereerde been vooruit, uw niet- geopereerde been plaatst u door de krukken heen.



Traplopen met krukken na de operatie. Trap op gaat uw niet-geopereerde been eerst, trap af gaan eerst uw krukken, dan uw geopereerde been en dan uw niet-geopereerde been.



Fase 1: week 0-1

- Cryotherapie: zie protocol koelen met coldpacks
- Lopen met 2 krukken, zie protocol kruklopen.
  Belasten op geleide van de pijn en zwelling.
- Looppatroon; accent op ritme, paslengte, exorotatie onderbeen, voetafwikkeling.
- Flexie op geleide van de pijn, niet provoceren.
- Patella mobilisaties
- Circulatie oefeningen: enkel bewegingen (voet op en neer bewegen)
- Muscle setting exercises: isometrisch aanspannen quadriceps en hamstrings
- Heelslides
- Op tafelrand zitten: bungelen, actieve flexie en extensie
- Langzit; actieve extensie (knieholte in ondergrond drukken m.b.v quadriceps).
- Idem met rol onder knieholte, actieve extensie
- Zitten □□ opstaan: belast, knieen uitlijnen boven voeten
- Verbod op hurken en knielen.

  Bij veel hydrops kan eventueel gebruik gemaakt worden van lymphe-touch, drainage taping/easy taping, tecar.

Fase 2: week 2-6

- Krukken afbouwen
- Full R.O.M.
- Actieve en passieve mobilisaties, indien noodzakelijk.
- Actieve straight leg raise.
- Hometrainer (indien 110* flexie mogelijk is)
- Zitten □□ staan, richting squat-beweging. Knieen boven voeten houden, heupbreedte.
- Uitvalspassen voorwaarts-zijwaarts. Nadruk goede sturing knie boven voet
- Statische en later dynamische stabiliteitsoefeningen op 2 benen
- Idem op 1 been
- Start krachttraining (isometrisch □ isotonisch □ concentrisch □ excentrisch.
- Krachttraining: legextension, legpress, legcurl etc. starten met 2 benen, daarna met 1 been.
- Core stability, zie schema core stability
- Start cardiotraining (hometrainer, crosstrainer, loopband), sportspecifiek

Fase 3: week 6-8

- Opvoeren krachttraining , spierkracht beiderzijds richting symmetrie
- Opvoeren stabiliteitstraining, sportspecifiek
- Sprongvormen: 2 benen (op de plaats, voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts)
- Sprongvormen: 1 been; idem zie boven, schaatssprongen, wisselsprongen, kikkersprongen etc.
- 1-leg-hop testen: (verticaal en horizontaal)
- Opvoeren looptraining
- Wenden en keren, sport specifiek
- Sport hervatten.

Indien er sprake is van kraakbeenletsel, zal er vertraagd herstel plaatsvinden. Afhankelijk van de belastbaarheid van de patiënt zal het bovenstaande schema aangepast moeten worden.

Bij een laterale menisectomie is het protocol ook vertraagd, sporthervatting kan pas na een paar maanden plaatsvinden.

Bij hechten van een meniscuslaesie wordt er van week 1-6 met 2 krukken gelopen.
Fase 2 start dan vanaf week 6 van het menisectomie protocol.

Conservatief beleid bij een meniscuslaesie (zie schema beslisboom/vergelijking behandeling zonder <->met operatie)
Schema partiele mediale menisectomie hanteren.
3 maanden niet knielen, hurken.