Afd. Orthopedie-Traumatologie

Voorste kruisbandreconstructie

Leefregels

Eerste 6 weken

- Eerste 4 weken aantippend belast lopen met 2 krukken, 2 weken daarna belasting opbouwen naar volledig belasten, op geleide van pijn.
- Oefenen in gesloten keten. Nadruk op m. Quadriceps (vastus medialis) MSE
  Belastbaarheid in voorste richting oefenen, geen rotaties, geen open keten oefenen met weerstand voor Quadriceps en hamstrings
- Slapen op de rug met gestrekte knie, de eerste weken met het been hoog om het vocht zoveel mogelijk af te voeren.
- ROM 0-90

6-12 weken

- Quadriceps oefenen in open keten
- ROM 0-120
- Functionele training: looppatroon

Na 12 weken

- Sport specifieke training

Na 9 maanden:

- Beoefenen contactsport