

# Richtlijnen fysiotherapie microfracture enkel

Pag 1 van 1 – afdrukdatum 21-8-2024

## Opboren kraakbeen

Het herstel na een microfracture operatie kan individueel sterk verschillen. Factoren die een rol spelen zijn o.a. de leeftijd van de patiënt, voorgeschiedenis van de enkel, laesiegrootte en het herstellervermogen van het weefsel.

## Postoperatief

### 0 tot 8 weken

- Ga zo snel mogelijk naar de volledige passieve en actieve beweeglijkheid van de enkel op geleide van de pijn en zwelling
- Hef de enkel op het niveau van de borst voor 23 uur per dag en 7 dagen
- Span de quadriceps en hamstrings isometrisch aan
- Normaal looppatroon met 2 krukken, bouw af naar normaal looppatroon zonder krukken:  
Belasting:
  - week 1-2: voetcontact
  - week 3-4: opbouwen naar 25%
  - week 4-6: opbouwen naar 50%
  - week 6-8: opbouwen naar 75%
  - vanaf week 8: opbouwen naar 100%
- Oefen vanaf week 3 op de hometrainer. Start met een lage belasting (op geleide van de pijn).

### 8 tot 12 weken

- Breid de wandelafstand uit
- Realiseer volledige ROM, zowel actief en passief
- Van gesloten naar open keten: coördinatie- en krachthoudingsvermogen training
- Bouw het fietsen op tot 30 minuten, voer de belasting geleidelijk op

- Buiten fietsen mag
- Geleidelijke toename in functionele activiteiten

### 3 tot 4 maanden

- Bouw kracht in beenmusculatuur op, in het bijzonder quadriceps
- Fietstraining: voer de belasting geleidelijk op
- Geleidelijke toename in functionele activiteiten
- Loopscholing, loop ABC
- Hardlopen

### 4 tot 6 maanden

- Snelkracht
- Plyometrie
- Sportspecifieke training
- Terugkeer naar volledige activiteiten  
Sporten uitbreiden
  - na 3 maanden: low-impact sporten, als recreatief fietsen, zwemmen, rolschaatsen
  - na 4 maanden: hogere impact sporten, als joggen, hardlopen, aerobics
  - na 6 maanden: hoge impact sporten, als voetbal, basketbal, tennis