

# Richtlijnen MPFL rec / tuberositas osteotomie

Pag 1 van 1 – afdrukdatum 21-8-2024

Het herstel na een MPFL reconstructie / tuberositas osteotomie kan individueel sterk verschillen. Factoren die een rol spelen zijn o.a. de pijn, zwelling, warmte en voorgeschiedenis van de knie en conditie van de patiënt. Hier treft u algemene richtlijnen voor uw revalidatie.

**Indien er enkel een MPFL plaats heeft gevonden, dan geldt het volgende beleid:**

## Postoperatief

### 0 tot 3 weken

- 100% belasten met krukken, tenzij OK-verslag anders aangeeft.
- Voer mobiliserende flexie- en extensieoefeningen uit binnen volledige ROM, op geleide van pijn.

### 3 weken tot 6 weken

- Voortzetting flexie- en extensieoefeningen.
- Bouw gebruik van krukken af.
- Start kracht- en balansoefeningen .
- Start zes maal daags enkele minuten op de hometrainer.
- Fiets dagelijks, buiten fietsen mag, maar de hometrainer blijft ook aanbevolen, de weerstand mag nu verhoogd worden.
- Autorijden naar eigen inzicht, mits voldoende functie en kracht en de krukkenfase moet afgerond zijn.
- Lichte werkzaamheden kunnen hervat worden.

### 3 maanden tot 6 maanden

- Opbouw richting volledige werk- en sporthervatting.

**Indien er een tuberositas osteotomie plaats heeft gevonden, dan geldt het volgende beleid:**

## Postoperatief

### 0 tot 6 weken

- 10 kg belasten met voetafwikkeling tussen krukken met de klittenbandbrace strak om het been.
- Voer mobiliserende flexie- en extensieoefeningen uit, tot maximaal 90 graden flexie.

### 6 weken tot 3 maanden

- De röntgenfoto op de polikliniek laat zien of de osteotomie is vastgegroeid.
- Bouw het klittenbandspak af en bouw krukken af. Belast volledig.
- Voortzetting flexie- en extensieoefeningen.
- Start kracht- en balansoefeningen.
- Start zes maal daags enkele minuten met fietsen op de hometrainer.
- Buiten fietsen mag, maar de hometrainer blijft aanbevolen.
- Autorijden naar eigen inzicht, mits voldoende functie en kracht en de krukkenfase moet afgerond zijn.
- Lichte werkzaamheden kunnen hervat worden.

### 3 maanden tot 6 maanden

- Opbouw richting volledige werk- en sporthervatting.