Revalidatieschema na VKB reconstructie

	opm blz	Weken 1	2	3	4	5	6	7	8	Maanden 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Controles			x				x			x			x				x			
IMMOBILSATIE:																				
Koker		x	x																	
Koker s nachts		x	(x)																	
ROM:																				
0-70 graden		x																		
0-90 graden			x	x	x	x	x													
0-120 graden								x	x											
full range										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
KRUKKEN:																				
2 kr. Voet afwikkelen		x	x																	
2 krukken 20 kg				x	x	x	x													
Volledig belast								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
PROTOCOL OEFENTH.																				
Geen open keten!!!!	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Patellamobilisatie		x	x	x	x															
Geleid buigen/strekken	2	x	x	x	x	x	x													
Motorslee		x	x	x	x	x	x													
straight leg raising		x	x	x	x	x	x													
Aktieve extensie geen weerstand								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Fietsen geen weerst.								x	x											
Fietsen + weerstand										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Op straat fietsen										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Gesloten keten	3								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Heup abd,fl,ext				x	x	x	x	x	x	x	x									
Evenwicht een been										x	x	x	x							
Evenwicht op blokje											x	x	x	x						
Evenwicht op oefentol												x	x	x	x	x	x	x	x	
Springen >30gr flexie landen	4											x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hinkelen >30gr flexie landen														x	x	x	x	x	x	x
8tjes zig zag etc															x	x	x	x	x	x
Loopband											x	x	x	x	x					
Hardlopen vlak													x	x	x	x	x	x	x	x
Wandelen										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
zwemmen crawl											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
zwemmen schoolslag																			x	x
Laag risico sport	5														x	x	x	x	x	x
Hoog risico contactsport	6																			x
Hoog risico (ski)																				x