

LINDA PEACH

GEREGISTREERDE FISIOTERAPEUTE PR 7219350

■H/v Corelli & Fred Nicholson 332

Les Marais

TEL NR: (012) 335 7979

■Faerie Glen Spreekkamers, Suite 17

H/v Atterbury & Jacqueline, Faerie Glen

Email : peachphysio@gmail.com

KNIE & HEUP OEFENPROGRAM

Knie Artroskopie Menisektomie Anterior Kruisligament Herstel

NOTAS: 1. Gebruik Krukke: GGD ; NGD loop vir ___ dae ___ weke

2. Dra kniestut vir ___ weke

3. Fisioterapie: ___ x per week vir ___ weke

4. Doen oefeninge vir ___ weke - 3 x per dag

5. Hou verband aan vir 5 dae

6. Hou waterdigte pleisters aan vir 10 dae

7. U kan begin motor bestuur na ___ dae

1. Beweeg voete op en af en in die rondte (10x elke voet)



2. Lê of sit inbed:

Statiese Quads:

Sit / lê met bene reguit. Druk die knie af in die bed. Trek bo-beenspiere en boudspiere saam. Hou ses tellings en ontspan. (10X elke uur)



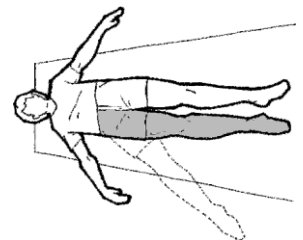
3. "Rol" bene na mekaar en na buite (10X)

4. Lê:

Buig gesonde been, trap op voet en lig heupe effens op van bed en laat sak. (Brug oefening vir verplasing) 5X / 10X)

5. Lê:

Buig gesonde been. Beweeg geopereerde been reguit na buite en binne. Hou hak op die bed. (Skêr Oefening) (5-10X)



6. Lê: Buig 1 knie, tel ander been reguit op tot langs ander knie en laat stadig sak. (5-10X vir WEEK 1)

Doen ook met voet na binne en buite gedraai (20-50X vir WEEK 2)
Doen met hulp indien nodig.



7. Lê:

Lig knie en heup op om knie effens te buig (hou hak op die bed) en stoot been weer reguit. (5 - 10X). Help met hande onder been indien nodig. Doen met hulp indien nodig.



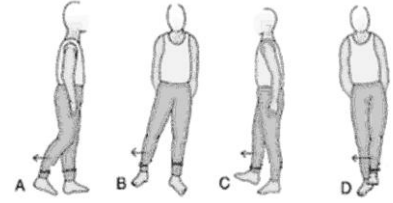
8.



Sit: Oor die kant van die bed of op die stoel. Maak knie heeltetal reguit en laat stadig sak. Doen die oefeninge ook met voet na binne en buite gedraai. (elk 10–20X)

9.

Staan met ondersteuning en hou knie reguit: Swaai geopereerde been stadig vorentoe, agtertoe. (10X)
Swaai geopereerde been sywaarts en in.



10.

Staan met ondersteuning: Staar op tone en laat sak. Neem meeste gewig op gesonde been. (10x)



11.

Heup Lig:
Sit op stoel/bed voete op die grond. Lig knie na bors toe en laat stadig sak. Herhaal met ander been. (10X)



12.

Staan:
Strek Kuitspiere.
Hou 30 Tellings. (5X)



13.

Staan: Ondersteun gesonde knie met stoel. Lig ander voet agtertoe op om hamstrings te oefen. (20x)



14. Lê: Buig knie en knyp kussing tussen knie vas – hou vir 5 tellings en ontspan. (20x)

15. Staar op 1 been vir 20 tellings en hou balans.

Staar op 1 been met toe oë vir 20 tellings.

Week

16. Staar: Buig knie, sak stadig af en op. (10X)

17. Fietsry: Na weke

18. Swem: Na weke

19. Stap: Na weke

20. Hardloop/Spring: Na weke