



the **Knee**
community

Ik ben klaar voor mijn X-band operatie?

Ik kan

in rust mijn knie volledig strekken (0 graden)

mijn knie kan gebogen worden (minimaal 125 graden)

De

zwellings in mijn knie is weg (-1+)

*kracht in mijn quadriceps en hamstrings verschilt
< 10% met mijn gezonde been (min. 90% LSI)*

Ik kan

*2x een Single Leg Hop test uitvoeren waarbij het verschil
< 10% is in vergelijking met mijn gezonde been
(min. 90% LSI)*

Herstelfase 1 na mijn X-band operatie

Herstellen van de operatie

Doelen:

1. Knie volledig kunnen strekken
2. Zwelling is geminimaliseerd
3. Quadricpes/VMO kunnen gecontroleerd aangespannen worden

Ik kan

in rust mijn knie volledig strekken (0 graden)

mijn knie kan gebogen worden (minimaal 125 graden)

De

zwelling in mijn knie is weg (-1+)

*kracht in mijn quadriceps en hamstrings verschilt
< 10% met mijn gezonde been (min. 90% LSI)*

Ik kan

Mijn knie zonder steun actief gestrekt in de lucht houden

Herstelfase 2 na mijn X-band operatie

Kracht & NeuroMusculaire Stabiliteit

Doelen:

1. Goed gebalanceerd op 1 been staan
2. Optimaliseren spierkracht
3. Single Leg Squat gecontroleerd kunnen uitvoeren

Ik kan

in rust mijn knie volledig strekken vergelijkbaar met mijn niet geopereerde been

mijn knie kan gebogen worden (+125 graden)

De

zwellung in mijn knie is volledig afwezig (0)

Ik kan

5x rustig (2 sec.) een goede Single Leg Squat op een box van 20 cm uitvoeren waarbij mijn armen gekruist zijn

- Goed in balans
- Rustige uitvoering
- Tenminste 60 graden
- Romp is stabiel
- Afwezigheid Pelvic Drop
- Afwezigheid heup adductie of endorotatie
- Afwezigheid van knie valgus
- Middelpunt van de knie blijft boven middelpunt voet

Vervolg

*Meer dan 20HH Single Leg Bridges uitvoeren
waarbij het verschil met mijn niet-geopereerde
been <15 % is. (LSI >85%)*



*Meer dan 20HH Single Calf waarbij het verschil met
mijn niet-geopereerde been <15 % is. (LSI >85%)*



*Langer dan 30 seconden een Side Bridge
(Side Bridge Endurance Test) uitvoeren waarbij het
verschil met mijn niet-geopereerde zijde <15 % is.
(LSI >85%)*



*meer dan 10HH Single leg Rises (Single Leg Rise Test)
uitvoeren waarbij het verschil met mijn niet-geopereerde
been <15 % is. (LSI >85%)*



Langer dan 43 seconden op 1 been staan met ogen open



Langer dan 9 seconden op 1 been staan met mijn ogen gesloten



Herstelfase 3 na mijn X-band operatie

Hardlopen, Agility en Landen

Doelen:

1. Excellente sprong/hop performance
2. Volledig agility programma
3. Volledige terugkeer kracht en neuromusculaire stabiliteit

Ik kan

De Single leg Hop test uitvoeren met een LSI van >95%

De Triple Hop test uitvoeren met een LSI van >95%

De Triple Cross Over Hop test uitvoeren met en LSI van >95%

De side Hop test uitvoeren met een LSI van >95%

meer dan 22HH Single leg Rises (Single Leg Rise Test) uitvoeren waarbij het verschil met mijn niet-geopereerde been <5 % is. (LSI >95%)

Mijn dynamische balans is ...

De Star Excursion Balance test (SEBT) uitvoeren met een LSI van >95%

(Cooper & Hughes Sports Vestibulair Balance test)

Mijn kracht is ...

1,8 x mijn lichaamsgewicht op de 1RM leg press Test met startpositie vanuit 90 graden

1,8 x mijn lichaamsgewicht tijdens de 1RM squat Test 90 graden