

### Verwijzing of directe toegankelijkheid

#### Aanmelding

verwijsbrief/ontslagbrief:

- operatietechniek
- lokalisatie, type, omvang meniscectomie
- andere pathologie (degeneratieve verschijnselen, passieve stabiliteit)
- gegevens aanvullend onderzoek, medicatie, gebruik van krukken

Indien medische gegevens ontbreken in overleg met de patiënt contact opnemen met de arts (ook bij DTF)

#### Screening

hulpvraag

pluis/niet-pluis:

alarmsignalen:

- persistente onbegrepen pijn
- ontstekingsverschijnselen als gevolg van infectie
- persistente ontstekingsverschijnselen

informerende/adviserende

### ▼ Diagnostisch proces

#### (Aanvullende) anamnese

- gezondheidsprobleem (voorgeschiedenis, preoperatief, postoperatief, status praesens)
- hulpvraag (indien nog niet uitgevraagd)
- eerdere zorg

Meetinstrumenten:

- VAS-pijn en Patiënt Specifieke Klachten (PSK)
- Lysholmscore
- Tegnerscore

### Meniscectomie

#### Stoornissen in anatomische eigenschappen

- weefselschade t.g.v. oorspronkelijk letsel
- weefselschade t.g.v. de operatie, bijv. haemarthros
- actieve ontstekingsreactie (arthritis, synoviitis): zwelling (hydrops), roodheid, verhoogde temperatuur
- littekenvorming

#### Stoornissen in functies

- beweeglijkheid en actieve musculaire stabiliteit van de knie, spierkracht, spierlengte en coördinatie/balans
- uithoudingsvermogen van de beenspieren
- pijn gerelateerd aan weefselschade van de knie t.g.v. oorspronkelijke letsel
- pijn gerelateerd aan de ontstekingsreactie
- pijn op andere plaatsen (bijv. 'referred pain' naar de hamstrings, rugpijn door niet-dynamisch gaan)
- reflexatrofie, spierkracht (inhibitie van de m. quadriceps femoris)

#### Beperkingen in activiteiten

##### adl-activiteiten

- lopen
- traplopen
- hurken
- knielen
- langdurig staan
- omdraaien
- autorijden
- fietsen

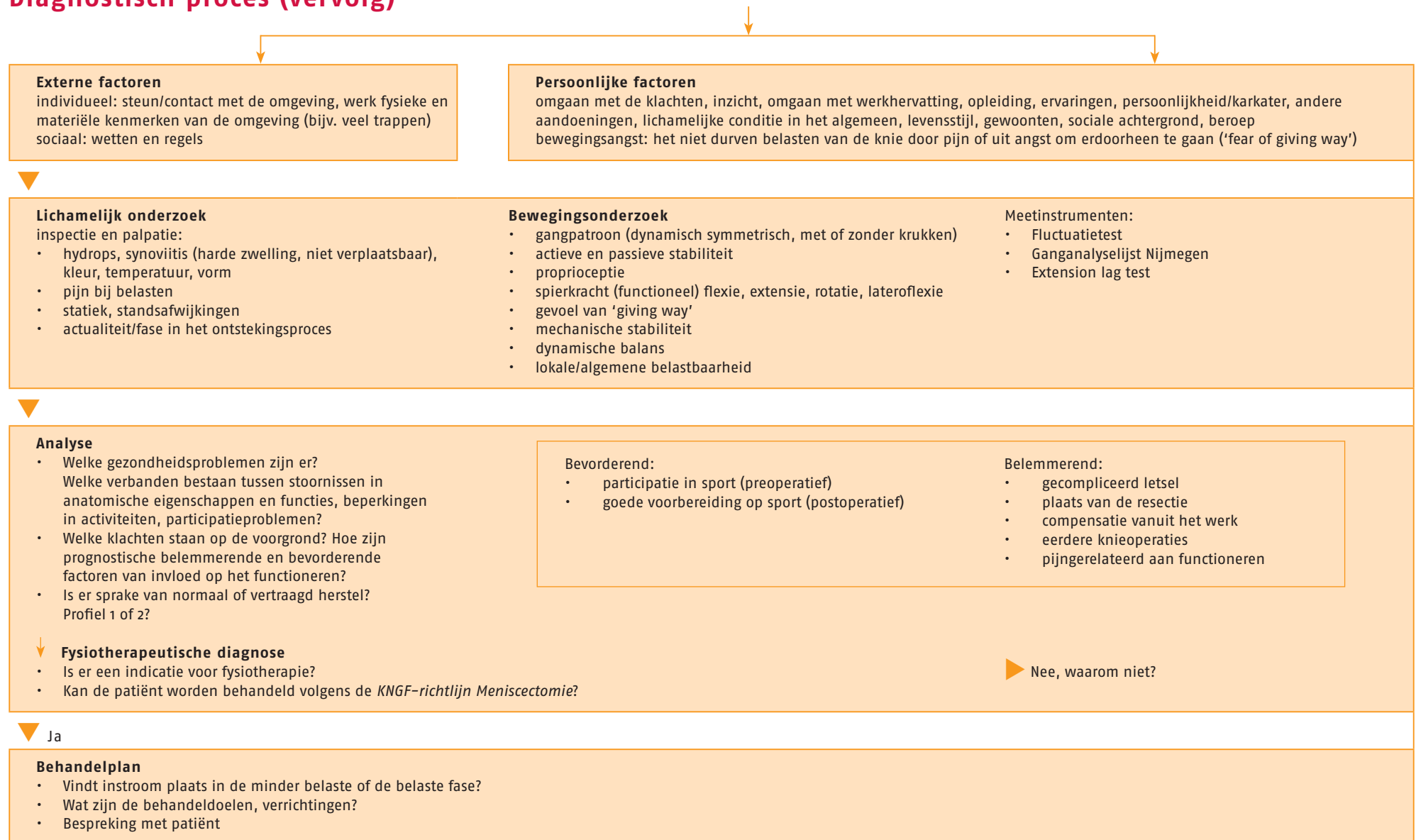
##### sportactiviteiten

- hardlopen
- sprinten
- draaien (pivoteren)

#### Participatieproblemen in:

- werk
- sport
- hobby
- opleiding

## Diagnostisch proces (vervolg)



## Therapeutisch proces

Behandeling		Funcities/anatomische eigenschappen	Activiteiten/participatie	Persoonlijke, externe, medische en overige factoren	
<b>Fase 1a</b> pijnlijke knie, beperkte bewegingsuitslag, kan/durft niet volledig te steunen	Doelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vermindering van de gevolgen van de operatie (zwellings, ontstekingsproces)</li> <li>• vermindering van pijn</li> <li>• afstemmen van de belasting op belastbaarheid van het kniegewricht</li> <li>• preventie van bewegingsangst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verbeteren van de beperkingen in adl-activiteiten (bijv. traplopen)</li> <li>• leren gedoseerd te bewegen (evt. met krukken)</li> </ul>		
	Verrichtingen	Informereren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aard en ernst van het letsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lopen op geleide van pijn en zwelling (evt. met krukken)</li> <li>• dynamisch bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• te verwachten duur herstel (en prognose)</li> <li>• afbouwen van medicatie</li> </ul>
		Adviseren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mate van belastbaarheid en belasting</li> <li>• koudetherapie hooguit ter pijnstilling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gedoseerd bewegen</li> <li>• sporten (en sommige werkzaamheden) te belastend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nemen van rust</li> <li>• bewegen werkt herstellend</li> <li>• gebruik van krukken</li> </ul>
		Oefenen/sturen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• functies van het kniegewricht binnen de grenzen van belastbaarheid</li> <li>• actief bewegen van de knie, coördinatie, stabiliteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• adl-activiteiten (evt. met krukken)</li> </ul>	
		Begeleiden			<ul style="list-style-type: none"> <li>• verstrekken van hulpmiddelen</li> </ul>
<b>Fase 1b</b> actiever bewegen knie, ↑ belasting, ↑ kwaliteit bewegen met krukken	Doelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• normaliseren van de mobiliteit kniegewricht, spierlengte</li> <li>• toename/normalisering van de actieve stabiliteit knie, kracht, coördinatie, uithoudingsvermogen beenspieren</li> <li>• vermindering bewegingsangst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• afbouwen lopen met krukken</li> <li>• eenvoudige adl-activiteiten verbeteren</li> <li>• dynamisch gaan en traplopen</li> <li>• goede kwaliteit van bewegen</li> <li>• transfers: gaan zitten/staan</li> </ul>		
	Verrichtingen	Informereren/ adviseren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• belastbaarheid en belasting</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• belang van thuis oefenen</li> <li>• afbouwen van medicatie</li> <li>• angst voor bewegen/belasten</li> </ul>
		Oefenen/sturen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• functies, opbouwend in belasting</li> <li>• actieve musculaire stabiliteit van de knie (kracht, coördinatie, balans, proprioceptie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• adl-activiteiten opbouwend in belasting (zonder krukken)</li> <li>• kwaliteit van het bewegen</li> <li>• activiteiten gerelateerd aan bewegingsangst</li> </ul>	
		Begeleiden			<ul style="list-style-type: none"> <li>• huiswerk oefeningen</li> </ul>

## Therapeutisch proces (vervolg)

Behandeling		Funcities/anatomische eigenschappen	Activiteiten/participatie	Persoonlijke, externe, medische en overige factoren	
Fase 2	Doelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>afname van stoornissen die verminderde kwaliteit van bewegen of beperking in activiteiten veroorzaken</li> <li>herstel van het bewegingsautomatisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>handhaven en verbeteren van het gangpatroon</li> <li>verbeteren van complexe adl-activiteiten</li> <li>gaan en draaien, gaan met last</li> <li>roeien, fietsen</li> <li>complexe transfers</li> <li>verbeteren van sport- en werkgerelateerde activiteiten</li> <li>bevorderen van participatie in werk, hobby's, sport, recreatie</li> </ul>		
	Verrichtingen	Informereren/ adviseren		<ul style="list-style-type: none"> <li>haalbaarheid van doelen</li> <li>belang van thuis oefenen</li> </ul>	
		Oefenen/sturen	<ul style="list-style-type: none"> <li>funcities gerelateerd aan het probleemgebied</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>activiteiten gerelateerd aan het probleemgebied</li> <li>lopen, knielen, hurken, springen</li> <li>complexe activiteiten</li> <li>sport-, hobby- en werkgerelateerde activiteiten</li> </ul>	
		Begeleiden		<ul style="list-style-type: none"> <li>terugkeer naar sport, hobby, werk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>belang van (complexere) huiswerk oefeningen</li> </ul>



### Evaluatie

met behulp van meetinstrumenten:

- Lysholmscore
- Ganganalyselijst Nijmegen
- Patiënt Specifieke Klachten (PSK)
- Tegnerscore
- Visuele Analoge Schaal voor pijn



### Afsluiting

- verslaglegging
- verslaggeving
- nazorg