Suboptimale resultaten door

* Te weinig mobiliteitsoefenigen/hulp met door mobiliseren richting extensie en flexie
* Niet doorlopen van een geïndividualiseerd krachttrainingsprogramma gericht op hypertrofie
* Niet doorlopen van een geïndividualiseerd krachttrainingsprogramma gericht op maximaal kracht
* Niet doorlopen van een geïndividualiseerd krachttrainingsprogramma gericht op Power/RFD
* Niet criteria gebaseerd opgebouwd en gelet op reactiviteit als zwelling, stijfheid
* Niet doorlopen van een geïndividualiseerd sensorimotor programma gericht op stabiliteit, wendbaarheid en sport specifieke bewegingen in effectieve en veilige beweegpatronen

Extra testen

* Mobiliteit testen AROM en PROM
* Zwelling: stroke test
* LSI: Single leg bridges, Calf raises, single leg squat
* 1 RM test: quad, ham
* Hardloopanalyse

Intrepretatie testen

PROMS

* ACL RSI 55 🡪 LAAG
* IKDC 🡪 LAAG

Mobiliteit

* Extensie + 5 gr
* Flexie 135
* Atrofie quadriceps

🡪 flink aan de slag met actieve en passieve mobiliteitsoefeningen

🡪 krachttraining

Zwelling in de gaten houden

Hoptesten gezien bovenstaand niet gek

Landingsstrategie niet juist, over helling romp, geen tripple flexie/decc beweging.

Valgisering

Belangrijkste behandeldoelen

- mobiliteitsverbetering

- reactiviteitsvermindering (belastbaarheid knie verhogen 🡪 verminderde zwelling/reactiviteit)

- krachtverbetering

- sportspecifieke training: lading en sprong technieken, wendbaarheid technieken, COD