

Behandelingsdoelen (8–10 weken)

1. Herstel van lichaamsfuncties (Body Functions)

Volledig herstel van knie-extensie en verbeteren van flexie

→ Doel: 0° extensie en $\geq 140^\circ$ flexie

→ Interventie: Mobilisaties, patellamobiliteit, actieve en passieve ROM-oefeningen

Verminderen van effusie en post-belastingsstijfheid

→ Doel: Geen effusie na veldtraining

→ Interventie: Load management, koude therapie, progressieve belasting

Herstellen van quadriceps- en hamstringskracht

→ Doel: LSI $\geq 90\%$ voor beide spiergroepen, H/Q-ratio verbeteren

→ Interventie: Geïndividualiseerde krachttraining incl. BFR en excentrische componenten

Verbeteren van neuromusculaire controle en bewegingskwaliteit

→ Doel: Elimineren van valguspatroon bij single-leg squat

→ Interventie: Bewegingsanalyse & correctie, biofeedback, motorisch leren (externe focus)

2. Functionele prestaties (Activities)

Herstellen van symmetrie in sprongtesten

→ Doel: LSI $\geq 90\%$ op single-leg hop, single-leg CMJ

→ Interventie: Plyometrie met focus op landingscontrole, progressieve sprongbelasting

Verbeteren van richtingsveranderingen en acceleraties op het veld

→ Doel: Bewegingen uitvoeren met zelfvertrouwen en zonder asymmetrie

→ Interventie: On-field revalidatie met aandacht voor techniek, intensiteit en controle

Opbouwen van belastbaarheid

→ Doel: Veldtraining $\geq 3x$ /week mogelijk zonder toename in zwelling of stijfheid

→ Interventie: Load monitoring, progressieve loopschema's, rustoptimalisatie

3. Deelname (Participation)

Stimuleren van zelfvertrouwen en sportidentiteit

→ Doel: ACL-RSI > 67 , gevoel van controle over herstel

→ Interventie: Psychologische begeleiding, reflectie, autonomie ondersteunen

Voorbereiding op terugkeer naar sportspecifieke taken

→ Doel: Volledige deelname aan teamtraining binnen 10 weken mogelijk maken

→ Interventie: Integratie van sporttechnische en tactische oefenvormen

Ondersteunen van fysieke vereisten voor zijn opleiding LO

→ Doel: Volwaardige deelname aan schoolactiviteiten voorbereiden op mei–juni

→ Interventie: Combinatie school-/sportbelastbaarheid, functionele testen

4. Educatie en Zelfmanagement

Inzicht geven in revalidatieproces en progressiecriteria

→ Doel: Actieve betrokkenheid van JP in revalidatieplanning

→ Interventie: Educatie over trainingsdoelen, feedback op testresultaten

Vertrouwen terugwinnen in de geopereerde knie

→ Doel: Verminderen van catastroferende gedachten en hyperfocus

→ Interventie: Positieve feedback, exposure in veilige context, motorisch hertrainen