REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:

DATUM:

ACHILLESPEESRUPTUUR CONSERVATIEF SCHARNIERBRACE

STEMPEL EN HANDTEKENING

RECHTS/LINKS

SESSIES: 18X FREQUENTIE: 2 - 3X/WEEK

THERAPIE

Week 0-2: gipsatelle in equinus, steunverbod. Veel hoogstand om zwelling te vermijden.

Week 2-4: walking boot met scharnier in 10° plantairflexie met vrije mobiliteit naar plantairflexie toe, steunname toegelaten met 2 krukken.

- Start mobilisatie actief en passief tot maximum plantairflexie. Geen dorsiflexie tot voorbij positie van voet in walking boot met wiggen.
- Lymfedrainage en massage.

Week 4-8: walking boot met scharnier in 10° plantairflexie met vrije mobiliteit naar plantairflexie toe, volledige steunname toegelaten (krukken zo nodig).

- Verderzetten mobilisatie actief en passief tot maximum plantairflexie met in- en eversie, ook oefeningen tegen weerstand toegelaten. Actieve en passieve dorsiflexie tot aan positie van voet in walking boot met wiggen.
- Heel raises in zitpositie.
- Gangrevalidatie initiëren.
- Hometrainer toegelaten met walking boot.

Week 8-12: walking boot met scharnier in neutraal met vrije mobiliteit naar plantairflexie toe, afbouw van walking boot in de komende 4 weken, volledige steunname.

- Tonificaties: actieve weerstandsoefeningen; volledige plantairflexie, dorsiflexie tot neutraal; in- en eversie tegen weerstand opbouwen; laat dorsiflexie zich natuurlijk herstellen.
- Verderzetten gangrevalidatie.
- Heel raises in zitpositie.

Copyright Orthopedie Delta

- Hometrainer toegelaten met walking boot.

- Proprioceptie-oefeningen: double leg stance zonder walking boot; single leg stance met walking boot en afbouwen van de walking boot zo balans verbetert.

Vanaf week 12: afbouwen walking boot tot stop.

- Actieve mobilisaties full ROM met open en gesloten ketenoefeningen; concentrische en excentrische tonificaties, dorsiflexie gelijk brengen met contralateraal.

- Opdrijven proprioceptie-oefeningen.

- Sportspecifieke oefeningen.

- Oefeningen geleidelijk opdrijven op tempo van patiënt.

DVT PREVENTIE

Aan te leren: automobilisatie kuitspieren/stimuleren spierpompactiviteiten: dagelijks, zelfstandig te doen, bilateraal

BIJKOMENDE INFORMATIE

DE AANGEDUIDE TIJDSTIPPEN ZIJN INDICATIEF EN DIENEN AANGEPAST TE WORDEN AAN DE MOGELIJKHEDEN EN EVENTUELE REVALIDATIEPROBLEMEN VAN DE PATIËNT.

Copyright Orthopedie Delta