Revalidatieschema voorschrift Kinesitherapie

naam en voornaam:

ORTHOPEDIE DELTA

datum:

ADDUCTOR LONGUS REPAIR

STEMPEL EN HANDTEKENING

RIZIV CODE: 293812 N300

SESSIES: 60X FREQUENTIE: 2-3X/WEEK

FASE 1 (WEEK 1 – WEEK 4)

- Abductie: gesloten keten met riem. Eerst in zit, vervolgens in mini squat en in stand
- Adductie: gesloten keten met bal. Startend in ruglig, vervolgens in zit en tenslotte met in stand met rugsteun
- Mobilisatie heup
- Geen stretching adductoren

FASE 2 – (WEEK 5 – WEEK 9)

- Abductie: open keten oefeningen in zijlig en met tetraband in stand
- Adductie: open keten oefeningen met tetraband in stand
- Romp-stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen
- Oefeningen op Swiss bal, leg-press (lichte gewichten en herhalingen)
- Opbouwen naar sport-specifieke oefeningen.
- voorzichtige stretching adductoren

FASE 3 – (WEEK 10 – WEEK 12)

- Squats en unipodaal squats
- Proprioceptieve oefeningen (leeftijdsafhankelijk) van unipodaalstand tot evenwichtsbord
- Stretching: hamstrings, quadriceps, heupflexoren, ITB, abductoren
- lichte stretching adductoren
- Romp stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen.
- Sport-specifieke oefeningen
- Te vermijden: diepe squats met gewichten

INDIVIDUELE AANDACHTSPUNTEN

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