Revalidatieschema voorschrift Kinesitherapie

naam en voornaam:

ORTHOPEDIE DELTA

datum:

ADDUCTOR LONGUS RUPTUUR

RE LI

STEMPEL EN HANDTEKENING

SESSIES: 20X FREQUENTIE: 2-3X/WEEK

FASE 1

- Lokaal anti-inflammatoir
- 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
- Romp-stabilisatie oefeningen., Pelvic tilts
- Geen stretching adductoren

FASE 2 – CORRECT UITVOEREN OEF FASE 1

- Continueren van oefeningen
- 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 sportspecifieke oefeningen.

INDIVIDUELE AANDACHTSPUNTEN

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