Revalidatieschema voorschrift Kinesitherapie

naam en voornaam:

datum:

EXTERNAL SNAPPING HIP

STEMPEL EN HANDTEKENING

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

FASE 1

- 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
- Diepe dwarse fricties psoas
- Stretch psoas en ITB binnen de pijngrenzen
- Gesloten keten oefeningen psoas
- 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
- Open keten psoas/ITB + stretching psoas/ITB
- Romp-stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen
- Oefeningen op Swiss bal, leg-press (lichte gewichten en herhalingen)
- Opbouwen naar sport-specifieke oefeningen.
- Geen stretching adductoren

FASE 3 – CORRECT UITVOEREN OEF FASE 2

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

INDIVIDUELE AANDACHTSPUNTEN

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