Revalidatieschema voorschrift Kinesitherapie

naam en voornaam:

ORTHOPEDIE DELTA

datum:

HAMSTRING REPAIR LINKS / RECHTS

STEMPEL EN HANDTEKENING

RIZIV CODE: 293812 N300

SESSIES: 60X

FASE 1 **WEEK 1-6** **FREQUENTIE 2X/WEEK**

- Geen actieve knie extensie noch passieve heupflexie >80° gedurende eerste 4wk
- Steunname binnen de pijngrenzen gedurende 3wk mbv krukken in heupbrace (max 80° flexie) waarna opbouw naar PWB met 1 kruk tot week 6 zonder brace.
- Souplesse fietsen 2*20min dagelijks
- Buiklig 2*20min dagelijks
- Bekken stabilisatie oefeningen vanaf week 4

FASE 2 **WEEK 6-15** **FREQUENTIE 2X/WEEK**

- Continueren van oefeningen, gangrevalidatie tot volledige normalisatie.
- Core stabiliteit training met goede neuromotore controle
- Mobilisatie van de heup, diepe heupflexie (voorbij 100°) te mijden tot week 10
- Lichte concentrische oefeningen van de hamstrings vanaf wk 6, op te drijven vanaf week 8
- Romp-stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen

- Excentrische hamstring oefeningen vanaf week 12
- Joggen en gesloten keten plyometrische oefeningen vanaf wk 12
- Sport specifieke oefeningen vanaf week 16

INDIVIDUELE AANDACHTSPUNTEN

OEFENTHERAPIE STEEDS BINNEN DE PIJNGRENZEN VAN DE PATIËNT
COMPETITIE SPORT 5-6 MAAND

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