Revalidatieschema voorschrift Kinesitherapie

naam en voornaam:

datum:

HAMSTRING RELEASE

RIZIV Code: 294136 N200

STEMPEL EN HANDTEKENING

SESSIES: 30X

FASE 1 WEEK 1-6 FREQUENTIE 2X/WEEK

- Geen actieve knie extensie noch passieve heupflexie >80° gedurende eerste 4wk
- Steunname binnen de pijngrenzen gedurende 4wk mbv hulpmiddel (zo nodig) (krukken, rek, rollator) in heupbrace (max 80° flexie) waarna opbouw naar FWB 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 steun al dan niet met 1 kruk.
- Mobilisatie van de heup, diepe heupflexie (voorbij 100°) te mijden tot week 10
- Lichte concentrische oefeningen van de hamstrings vanaf week 6, op te drijven vanaf week 8
- Romp-stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen
- Lichte excentrische hamstring oefeningen vanaf week 12

INDIVIDUELE AANDACHTSPUNTEN

OEFENTHERAPIE STEEDS BINNEN DE PIJNGRENZEN VAN DE PATIËNT

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