Revalidatieschema voorschrift Kinesitherapie

naam en voornaam:

datum:

HAMSTRING TENDINOPATHIE RECHTS/LINKS

STEMPEL EN HANDTEKENING

SESSIES: 18X

FASE 1 **FREQUENTIE 2X/WEEK**

- Mobilisatie van de heup; lichte stretching hamstrings
- Lichte concentrische oefeningen van de hamstrings
- Lichte oefeningen psoas en quadriceps
- Souplesse fietsen
- Buiklig 2*20min dagelijks
- Bekken stabilisatie oefeningen
- Rompstabilisatie oefeningen
- Lichte excentrische hamstring oefeningen

- Lokaal anti-inflammatoire therapie
- Diepe dwarse fricties

FASE 2 **FREQUENTIE 2X/WEEK**

- Continueren van oefeningen,
- Mobilisatie van de heup,
- Romp-stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen
- Concentrische gevolgd door excentrische hamstring oefeningen

- Sportspecifieke oefeningen

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.