Revalidatieschema voorschrift Kinesitherapie

naam en voornaam:

datum:

POSTERIEURE HEUP SYNDROOM (IFI/DGS) RE / LI

STEMPEL EN HANDTEKENING

SESSIES: 18X

Frequentie 2-3x/Week

FASE 1

- Stretch korte exorotatoren heup
- Bekken stabilisatie oefeningen
- Mobilisatie oefeningen van de heup met knie steeds in flexie.
- Voorzichtige nerve glides ischiadicus
- Lichte concentrische oefeningen van de hamstrings, rotatoren en glutei

FASE 2

- Romp-stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen
- Excentrische hamstring, rotatoren en glutei oefeningen vanaf week 12
- Voorzichtige nerve glides ischiadicus
- Stretch exorotatoren

INDIVIDUELE AANDACHTSPUNTEN

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