Revalidatieschema voorschrift Kinesitherapie

naam en voornaam:

datum:

ORTHOPEDIE DELTA

POSTERIEURE HEUPLUXATIE LINKS / RECHTS

STEMPEL EN HANDTEKENING

DATUM :

SESSIES: 30X FREQUENTIE: 2-3X/WEEK

FASE 1

- Gangrevalidatie:
  6 weken steunen met loophulpmiddel waarna progressieve opbouw naar volledige steun over 4w
  Mobilisatie van de heup: fle tot 80%, eerste 4 weken geen rotaties of abductie.
- Diepe dwarse fricties thv abductoren, ijsfricties bursa trochanterica
- Abductie: gesloten keten met riem in zit,
- Adductie: gesloten keten met bal in zit
- Romp stabilisatie oefeningen., Pelvic tilts

FASE 2 – CORRECT UITVOEREN OEF FASE 1

- Gangrevalidatie
- Opbouw naar volledige range of motion binnen de pijngrenzen.
- Abductie: gesloten keten in mini squat, open keten oefeningen in stand eventueel met tetraband
- Adductie: gesloten keten in mini squat, open keten oefeningen met tetraband in stand
- Romp-stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen
- Oefeningen op Swiss bal, leg-press (lichte gewichten en herhalingen)

FASE 3 – CORRECT UITVOEREN OEF FASE 2

- Abductie: gesloten keten in mini squat, open keten oefeningen in zijlig eventueel met tetraband
- Adductie: gesloten keten in mini squat, open keten oefeningen in zijlig eventueel met tetraband
- Proprioceptieve oefeningen (leeftijdsafhankelijk) van unipodaalstand tot evenwichtsbord
- Stretching: hamstrings, quadriceps, heupflexoren, ITB, abductoren
- Romp stabilisatie oefeningen, Bekken stabilisatie oefeningen.
- Sport-specifieke oefeningen
- Te vermijden: diepe squats met gewichten

INDIVIDUELE AANDACHTSPUNTEN

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