REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM EN VOORNAAM:

DATUM:

DIAGNOSE: **ARTROTISCHE KNIE / HEUP**

WAARVOOR THP / TKP / UKP

SESSIES: MIN. 2 – MAX. 18 FREQUENTIE: 2 X/WEEK

STEMPEL EN HANDTEKENING

DOELSTELLINGEN

Bedoeling van dit **PRE-HAB schema** is de mobiliteit en de spierfunctie te optimaliseren als voorbereiding op het plaatsen van een heup- of knieprothese met als doel om na de operatie een vlot herstel en een goede zelfredzaamheid te bewerkstelligen.

GANGREVALIDATIE

Aanleren gangrevalidatie met een hulpmiddel
Volledige steunname is toegelaten!

MOBILITEIT EN KRACHT

Mobilisatie van het onderste lidmaat (heup-knie-enkel)
Pendeloefeningen van passief naar licht versterkend
Fietsen op een hometrainer

Tonifiërende oefentherapie heupextensoren en abductoren
Quadriceps-setting en versterking

Reconditioneringsoefeningen
Balans- en coördinatietraining
Valpreventie

Aanleren van thuisoefeningen, die verschillende keren per dag zelfstandig kunnen uitgevoerd worden.
Hierbij kan de patiënt gebruik maken van de Patient Journey App.

DVT PREVENTIE

Aanleren automobilisatie kuitspieren/stimuleren spierpompactiviteiten: dagelijks, zelfstandig te doen, bilateraal.

DE AANGEDUIDE THERAPIEEN ZIJN INDICATIEF EN DIENEN AANGEPAST TE WORDEN AAN DE MOGELIJKHEDEN VAN DE PATIËNT, BINNEN DE PIJNGRENS.

Copyright Orthopedie Delta
www.orthopedie-delta.be
Januari 2026

EDUCATIE EN FUNCTIONELE OEFENTHERAPIE

Antiluxatiemaatregelen overlopen
Krukken instellen + gangrevalidatie
Trappen op- en afstappen
Transfert zit-stand, zit-lig, auto transfert
Uitleg over ADL activiteiten
Oefenprogramma voorstellen
Opnameverloop + ontslagvoorwaarden *(march-transferten-trappen)*

Zie ook: Patient Journey App

VOORBEREIDING ZIEKENHUISOPNAME

Mee te nemen:

-Eigen krukken of ander loophulpmiddel indien van toepassing
-Gemakkelijke kledij die toelaat het bovenbeen vrij te maken
-Goed schoeisel (eventueel lange schoenlepel)

Zie ook: Patient Journey App
www.orthopedie-delta.be
www.fysische-geneeskunde-azdelta.be

Copyright Orthopedie Delta
www.orthopedie-delta.be
Januari 2026