

REVALIDATIE NA REFIXATIE HAMSTRINGAVULSIE
293845N300

Patientensticker

Aantal sessies: 30
Datum:

Frequentie: 3-5x/w

Fase 1: bescherming van de fixatie: week 0-6

- Steunen met plantair contact
- Brace
- Heupflexie <45°, vanaf week 4 op te bouwen tot 90° met knie in flexie
- Vermijden gecombineerde heupflexie/knie extensie
- Isometrische quadriceps oefeningen
- Tonificatie heupabductoren in zijlig
- Geen actieve heupextensie of hamstringcontracties

Fase 2: progressieve mobilisatie: week 7-12

- Brace afbouwen
- Steunname ogv de pijn opbouwen naar volledige steun
- Progressieve actieve heup- en knieflexie
- Hometrainer zonder weerstand
- Hamstring oefeningen in gesloten keten, geen weerstand!
- Partiele squats naar einde fase 2 toe
- Zachte wandelingen, geen loopoefeningen!

Fase 3: tonificatie: week 12-20

- Opbouwen mobiliteit tot full ROM
- Start voorzichtige stretching hamstrings
- Tonificatie hamstring in gesloten keten met opdrijven weerstand
- Voorzichtig opbouwen loopactiviteiten
- Open keten oefeningen pas na 5 - 6 maanden

<p><u>Stempel arts</u> Dr. Hans Feyen 1-19972-17-480</p>
--