

REVALIDATIE NA TUBEROSITAS TIBIAE OSTEOTOMIE

290920N350

+wekedelen 290861N415

Patientensticker

Aantal sessies: 60

Frequentie: 3-5x/w

Datum:

- BRACE (POKO brace)
 - 0-4 weken: brace in volledige extensie
 - 4-6 weken: brace 0° - 60°
 - Vanaf week 6: brace stoppen

- STEUNNAME
 - 0-4 weken: stappen met 2 krukken + brace geblokkeerd in extensie
 - 4-6 weken: stappen met 2 krukken + brace 0° - 60°
 - Vanaf week 6: volledige steunname zonder brace

- MOBILISATIE
 - 0-2 weken: actieve + passieve mobilisatie 0° - 60°
 - 2-4 weken: actieve + passieve mobilisatie 0° - 90°
 - 4-6 weken: actieve + passieve mobilisatie 0° - 120°
 - Vanaf week 6: verder oefenen tot volledige mobiliteit + start patella-mobilisaties

- OEFENINGEN
 - 0-8 weken: tonificatie kuitspieren, hamstrings, contractie quadriceps
 - Vanaf volledige steunname: hamstring en quadricepstonificatie in gesloten keten: progressief opdrijven
 - Pas uitvoeren van squats indien goede controle en kracht in quadriceps
 - Geen open keten oefeningen voor extensie!
 - Geen straight leg raise oefeningen!

Evenwicht en proprioceptie oefeningen

Fietsen en zwemmen vanaf week 8

Overige sporten vanaf maand 6

<p><u>Stempel arts</u> Dr. Dries Van Doninck 1-98623-33-480</p>

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