

KINESITHERAPIE BIJ PATELLOFEMORALE KLACHTEN

Patientensticker

Aantal sessies: 18

Frequentie: 3x/w

Datum:

MOBILISATIE:

- Mobilisatie patella, stretching retinaculum
- Stretching ITB, iliopsoas, quadriceps, hamstrings, kuitspieren
- Mobilisatie van de heup indien nodig

OEFENINGEN

- **TONIFICATIE QUADRICEPS in gesloten keten:** starten met lage weerstand, progressief opdrijven
- **FIETSSCHEMA:** starten met lage weerstand, progressief opdrijven ifv. de pijn
- Crosstrainer
- Steps, leg press, SQUAT oefeningen (initieel met ontlasting lichaamsgewicht)
- Tonificatie gluteus musculatuur

THUISSCHEMA

- Aanleren stretching, tonificatie-oefeningen, fietschema op hometrainer
- Opstellen fitness schema

ELEKTROSTIMULATIE

- Enkel in de initiële fase indien forse quadricepsatrofie

Stempel arts

Dr. Dries Van Doninck
1-98623-33-480

Stempel arts

Dr. Hans Feyen
1-19972-17-480