

REVALIDATIE TOTALE HEUPPROTHESE
289085N588

Patientensticker

Aantal sessies: 30
Datum:

Frequentie: 3-5x/w

Algemene aandachtspunten:

Posterieure toegang	Anterieure toegang	Anterolaterale toegang
Geen gecombineerde flexie-adductie-endorotatie	Geen gecombineerde exorotatie-hyperextensie	Geen gecombineerde exorotatie-hyperextensie 6 weken kruk contralaterale hand

Fase 1: week 0-5: *DOEL: bescherming*

- Volledige steunname binnen de pijngrenzen, bij normalisatie gangpatroon krukken afbouwen (anterolaterale toegang 6weken 1 kruk cf supra)
- Mobilisatie knie actief/passief
- Quadriceps-setting, cocontractie quadriceps/hamstrings
- Parallele baren: weight shifts en mini squats (0-45), zijwaarts en achterwaarts stappen
- Progressieve abductor versterking: vanuit staande positie, zijlig, gebruik van lichte gewichten: pas vanaf 6 weken na anterolaterale toegang
- Hometrainer (week 4)

Fase 2: week 6-9: *DOEL: normalisatie gangpatroon*

- Krukgebruik/wandelstok: zo nodig, tot normalisatie van het gangpatroon
- Mobilisatie heup actief en passief
- Actiebe heupflexie oefeningen
- Parallele baren: unipodaalstand,

Fase 3: week 10-12 *DOEL: symmetrische range of motion*, rechtstaan uit zit zonder hulp

- Verdere tonificatie quadriceps, hamstrings en glutei
- Proprioceptieve oefeningen
- Stretching: hamstrings, quadriceps, heupflexoren, ITB
- Progressief hernemen recreatieve en non-impact activiteiten

Stempel arts
Dr. Wim Vandesande
1-35141-77-480

Stempel arts
Dr. Hans Feyen
1-19972-17-480