

REVALIDATIE NA HEUP ARTHROSCOPIE



ORTHOPEIDIE IZEGEM

Heup chirurgie
Dr. F. Vandendriessche
Dr. J. Dujardin

Knie chirurgie
Dr. F. Vandendriessche
Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort
Dr. J. Dujardin

Wervelkolom chirurgie
Dr. A. Vandenberghe

Schouder chirurgie
Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort

Elleboog chirurgie
Dr. S. Defoort

Hand-Pols-chirurgie
Dr. A. Vandenberghe

Voet-enkel chirurgie
Dr. T. Mullie

Traumatologie
Dr. T. Mullie

Sportletsels
Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort
Dr. J. Dujardin

Steunname / Gangrevalidatie

week 1 postoperatief:	gang met 2 krukken, zonder steunname, plantair contact toegelaten
week 2-3	belasting progressief opbouwen op pijngeleide
na week 4 postoperatief:	afbouwen krukken, belasting progressief opbouwen tot 100% op pijn geleide

Mobiliteit:

week 1 postoperatief:	Géén mobilisaties
week 2 – 6 postoperatief:	passief en actief geassisteerde bewegingen van de heup <i>zonder</i> weerstand op pijngeleide Maximaaal 90° heupflexie zonder aandringen
week 6 – 12 postoperatief:	Fietsen tegen weerstand Actieve mobilisaties van de heup mét weerstand in flexie-extensie Passieve en actieve rotaties zonder weerstand
na 12 weken	volledige mobiliteit actief en passief, onbeperkt

Oefentherapie:

Vanaf week 6	Spierkracht glutei / psoas / quadriceps (gesloten k eten) / hamstrings, gluteus medius is de belangrijkste in het programma Begin de oefeningen met milde kracht (50%) en voer dit op tot 70 – 80% op geleide van de pijn
--------------	--

Na 4 weken is het aangeraden te starten met core-stability training

- m.gluteus medius
- m. gluteus maximus
- m. abdominis

Proprioceptie en coördinatie oefeningen:



**ORTHOPEDIE
IZEGEM**

Vanaf de 6^e week kan dit opgestart worden indien de kracht goed hersteld is
Oefeningen op plankjes, tol, trampoline
Evenwichtsoefeningen
Uitvalsbewegingen zijn toegestaan vanaf 12 weken

Heup chirurgie
Dr. F. Vandendriessche
Dr. J. Dujardin

Sporthervatting:

Knie chirurgie
Dr. F. Vandendriessche
Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort
Dr. J. Dujardin

Week 2: losjes fietsen indien de pijn het toelaat
Week 6: voorzichtige looptraining op zachte ondergrond, fietsen tegen weerstand
Na 3 maanden rotatie sporten zijn weer toegestaan (voetbal, hockey, etc...)

Wervelkolom chirurgie
Dr. A. Vandenbergh

De aangeduide tijdstippen zijn slechts indicatief en dienen aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt.

Schouder chirurgie
Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort

Elleboog chirurgie
Dr. S. Defoort

Hand-Pols-chirurgie
Dr. A. Vandenbergh

Voet-enkel chirurgie
Dr. T. Mullie

Bij vragen of bij vaststelling bij eventuele problemen kan U ons steeds contacteren via het secretariaat orthopedie op het nummer 051/334 700.

Traumatologie
Dr. T. Mullie

Sportletsels
Dr. D. Petré
Dr. S. Defoort
Dr. J. Dujardin