

REVALIDATIE NA HEUP PROTHESE



ORTHOPEDIE 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

Volledige belasting van de heup is toegestaan binnen de pijngrenzen, aanvankelijk met 2 krukken en op geleide van de proprioceptieve evolutie mag 1 kruk weggelaten worden en mag tenslotte ook de 2^{de} kruk worden verwijderd.

Mobiliteit:

Volledige beweeglijkheid is toegestaan naar endo- exorotatie, diepe flexie voorbij de 90° echter voor een zestal weken niet toegestaan

Oefentherapie:

Vanaf week 3 Spierkracht glutei / psoas / quadriceps (gesloten keten) / 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:

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

Sporthervatting:

Week 2: losjes fietsen indien de pijn het toelaat
Week 6: voorzichtige staptraining op zachte ondergrond,
fietsen tegen weerstand

Na 3 maanden rotatie sporten zijn weer toegestaan (voetbal, hockey, etc...)



**ORTHOPEDIE
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

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

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