



DR De Vos
ORTHOPEDIE

Dr. J. De Vos

Kniechirurgie
Enkel- en voetchirurgie
Heupprothese
Sportletsels

Afspraken

T 055 33 67 45
W www.afspraken.be
E orthopedie@azoudenaarde.be

<http://www.dokterdevosjens.be>
<http://www.orthopedie-vlaamseardennen.be>
<http://www.azoudenaarde.be>



Kinesitherapeutisch voorschrift na het plaatsen van een totale heupprothese via direct anterieure toegangsweg

Naam patiënt

Zijde: Links - Rechts

Aantal sessies: 30-60

sessies per week: 3-5/week

Datum:

Nomenclatuur: 298041N500 (BHP)

289085N588 (THP)

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 worden weggelaten, en nadien ook de 2^e kruk

Mobiliteit

Volledige mobilisatie is toegestaan.
Diepe flexie voorbij de 90° is gedurende de eerste 6 weken post-operatief niet toegestaan.
Doorgedreven endo-exorotatie wordt gedurende die periode ook best vermeden.
Hometrainer/pedaleren uit zit zonder weerstand is toegestaan

Oefentherapie:

Vanaf week 3:

Tonificatie glutei, psoas, quadriceps en hamstrings
Gluteus medius is de belangrijkste tijdens het revalidatieproces.



DR De Vos
ORTHOPEDIE

De oefeningen worden initieel best gestart aan 50% van de kracht, en worden nadien geleidelijk opgedreven tot ongeveer 75-80%, op geleide van de pijn.

Na 4 weken kan worden gestart met “core” training:

- M. gluteus medius en maximus
- Abdominale musculatuur

Proprioceptie en coördinatie training:

Vanaf week 6 kan hiermee worden getart, op voorwaarde dat de kracht voldoende goed is hersteld.

- Oefeningen op plankjes, wobble board, trampoline
- Evenwichtsoefeningen
- Uitvalsoefeningen zijn toegestaan vanaf 12 weken toegestaan

Sporthervatting:

Week 2:

Losfietsen, zonder weerstand, als de pijn het toelaat

Week 6:

Fietsen tegen weerstand

Rotatiesporten zijn toegestaan vanaf 3 maanden, mits goedkeuring van de behandelende arts

De aangegeven tijdstippen zijn louter indicatief en kunnen worden afgesteld aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patient

Dr. De Vos J

1-36967-94-480

