

# Revalidatie protocol

## Enkelprothese



### Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda  
Takkebijsters 5A  
4817 BL Breda  
t: 088 9000 500

Email algemeen : [bewegen.breda@bergmanclinics.nl](mailto:bewegen.breda@bergmanclinics.nl)

Email fysiotherapie: [fysio.bbr@bergmanclinics.nl](mailto:fysio.bbr@bergmanclinics.nl)

Email verpleegkundige: [verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl](mailto:verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl)

## Fysiotherapie en revalidatie thuis

De fysiotherapeut van Bergman Clinics Bewegen Breda zorgt ervoor dat u alle documenten ontvangt die nodig zijn voor passend vervolg bij de door u gekozen fysiotherapeut. Het gaat om de volgende documenten:

- Operatieverslag.
- Verwijsbrief fysiotherapie met protocol voor eigen fysiotherapeut

Hieronder is het revalidatieprotocol bijgevoegd. Bespreekt u dit met uw fysiotherapeut, zodat uw nazorg goed aansluit bij de behandelingen op de verpleegafdeling. Dit protocol zal de fysiotherapeut waar nodig als advies gebruiken. Er kan vanaf worden geweken indien nodig of naar eigen inzicht worden ingevuld. Mocht u of uw fysiotherapeut vragen hebben over de revalidatie, neem dan gerust contact op met de fysiotherapeuten van Bergmanclinics. U heeft zelf het grootste aandeel in de kwaliteit van het herstel. Daarbij is regelmatige fysiotherapie en een goede leefwijze van groot belang.

### Dagelijkse activiteit/mobiliseren:

#### **Advies om wel te doen:**

- Been voldoende hoog leggen.
- Tenen bewegen.

#### **Advies om niet te doen:**

- Grote afstanden lopen met krukken, kleinere stukje is beter.
- Door de pijn heen gaan bewegen.

Bij toename van pijn en/of zwelling uw activiteiten aanpassen en langer met uw krukken lopen.

**Let op: Bovenstaande punten zijn richtlijnen. Uw fysiotherapeut zal u verder begeleiden in uw revalidatie.**

### Fase 1: week 1-4 na ontslag

#### **Gips, geen fysiotherapie noodzakelijk**

- Verplaatsen middel krukken zonder steun name op geopereerde been
- Been omhoog t.b.v. zwelling en pijn

### Fase 2: week 4-10 na ontslag

#### **Belastingsniveau**

Loop training met twee krukken ter bevordering van het looppatroon. Opbouwend belasten tot 100%. Krukken mogen afgebouwd worden indien het looppatroon normaal is.

#### **Range of Motion (ROM)**

- Actieve oefeningen t.b.v. range of motion van de enkel
- Actieve oefeningen t.b.v. range of motion van de heup/knie
- Litteken massage t.b.v. verbeteren litteken mobiliteit
- Start fietsen hometrainer

#### **Rode vlaggen**

- Wondcomplicaties/trombose

### Fase 3: week 10-14 na ontslag

#### **Belastingsniveau**

100% belasten, looppatroon verbeteren

#### **Range of Motion (ROM)**

Actieve oefeningen t.b.v. range of motion van de enkel

Passief mobiliseren t.b.v. range of motion van de enkel

Actieve oefeningen t.b.v. range of motion van de heup/knie

Litteken massage t.b.v. verbeteren litteken mobiliteit

#### **Kracht**

Progressief versterkende oefeningen heup, knie en enkel

#### **Coördinatie**

Looppatroon training

Laag niveau balans en proprioceptie oefeningen

#### **Rode vlaggen**

Wondcomplicaties/trombose

### Fase 4: week 14-16 na ontslag

#### **Belastingsniveau**

100% belasten, looppatroon verbeteren

#### **Range of Motion (ROM)**

Actieve oefeningen t.b.v. range of motion van de enkel\*

Passief mobiliseren t.b.v. range of motion van de enkel\*

Actieve oefeningen t.b.v. range of motion van de heup/knie

#### **Kracht**

Begin unilaterale stand oefeningen

Met beide benen op de tenen staan, uiteindelijk op een been op de tenen staan

#### **Coördinatie**

Looppatroon training

Hoger niveau balans en proprioceptie oefeningen

*\*Verwachte bewegelijkheid:*

- *Dorsaalflexie 10*

- *Plantairflexie 20*

### Fase 5: vanaf week 16

Terugkeren naar normale activiteit. Werk aan de aandachtspunten die naar voren gekomen zijn tijdens het consult met de specialist. Toewerken naar een beëindiging van de fysiotherapie waar mogelijk

### Uw vragen / aantekeningen

---

---

---