

Revalidatie protocol

Haglundse Exostose



Contactgegevens:

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

Email algemeen : bewegen.breda@bergmanclinics.nl

Email fysiotherapie: fysio.bbr@bergmanclinics.nl

Email verpleegkundige: verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl

Fysiotherapie

Starten met fysiotherapie

Na de operatie mag u de enkel niet belasten de eerste 2 weken, u gebruikt de krukken ter ondersteuning.

Bij de controle na 2 weken krijgt u een walker, deze draagt u 4 weken waarbij u wel mag gaan belasten. Eventueel gebruikt u in deze periode krukken ter ondersteuning van de belasting op het gewricht.

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. (indien nodig)

Belasten/koelen /pijn

Wanneer uw enkel reageert met zwelling heeft u iets te veel gedaan en dient u even een stapje terug te nemen. Ook kunt u bij pijn en zwelling koelen met cold-packs (met tussenlaag) en uw been hoog leggen.

Traplopen

Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis met krukken

Houd bij het traplopen het geopereerde been altijd gestrekt. Pak met één hand de leuning vast en in de andere een kruk om op te steunen. De andere kruk houdt u vast met de vingers van de hand die op de kruk steunt.

Trap op: eerst het niet-geopereerde been, daarna het geopereerde been bij zetten

Trap af: eerst het geopereerde been en de kruk neer zetten en dan het niet geopereerde been bijzetten

Oefeningen

Oefenen mag u direct na de ingreep starten.

- Tien maal uw tenen buigen en strekken zonder enige beweging in de enkel.
- Tien maal uw knie buigen en strekken.
- Het bovenbeen drie tot vijf seconden aanspannen en het been heffen.
- Goed de voet bewegen vermindert de kans op trombose.

Alle bovenstaande oefeningen mag u 10 tot 15 maal herhalen, twee keer in de ochtend en middag en een keer in de avond

Uw vragen / aantekeningen
