

Revalidatie protocol

Tuberositas transpositie



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

U begint na 2 weken met fysiotherapie. 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.

Oefeningen voor thuis:

Om onder meer de kans op trombose te verkleinen, dient u de oefeningen vanuit de voet, regelmatig uit te voeren. U maakt draaiende bewegingen vanuit de enkel. U trekt uw tenen naar uw neus op en vervolgens duwt u uw tenen weer naar beneden (alsof u het gaspedaal intrapt).

Na de operatie kunt u zittend een aantal oefeningen doen, om de spierfunctie en de bloedcirculatie te normaliseren. Ook hierbij houdt u de brace om! Toch ligt de nadruk nog op rustig aan doen, u hoeft niet te forceren.

- Goed de voet en tenen bewegen dit vermindert de kans op trombose
- Aanspannen van de bovenbeenspieren zonder dat u uw been hierbij buigt of strekt
- Het gehele been heffen

Traplopen

Tip: oefen alvast eens voor de operatie

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.

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

Wat mag ik niet doen?

Bewegingen, zoals hurken of op de knieën zitten, kunnen gedurende langere tijd niet volledig worden uitgevoerd, u moet dit ook niet forceren, dit kan enkele maanden duren.

Rotaties: draaibewegingen met druk op de knie moeten de eerste 2 weken worden

Vermeden.

Revalidatieprotocol

*Indien andere individuele adviezen vanuit Bergman worden doorgegeven op het operatieverslag en/of de verwijzing fysiotherapie, dan zijn deze leidend.

Week 1-2	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wondgenezing ▪ Pijnmanagement ▪ Strekspalk aan 	
<i>Belasting</i>	Partieel belasten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobiliseren met 2 krukken ▪ Oefeningen enkel, kuitspieroep
<i>Range of Motion (ROM)</i>	0°	▪ -
<i>Kracht</i>	-	-
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal

Na twee weken controle bij de fysiotherapeut van Bergman Clinics, incl. hechtingen verwijderen.

**Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven*

Week 3-4	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid ▪ Passieve mobilisatie richting flexie door fysiotherapeut ▪ Strekspalk aan tijdens lopen 	
<i>Belasting</i>	Belasten op geleide van pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobiliseren met 2 krukken ▪ Oefeningen enkel, kuitspieroep
<i>Range of Motion (ROM)</i>	60°- 0°	▪ Passief mobiliseren
<i>Kracht</i>	-	-
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal

Week 5-6	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid ▪ Mobilisatie richting flexie ▪ Strekspalk aan tijdens lopen 	
<i>Belasting</i>	Belasting opbouwen naar 100% op geleide van pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mobiliseren met 2 krukken ▪ Oefeningen enkel, kuitspierpomp
<i>Range of Motion (ROM)</i>	90°- 0°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passief mobiliseren ▪ Geleid actief mobiliseren
<i>Kracht</i>	-	-
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting Gluteaal activatie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal

Na 6 weken controle bij de behandelend orthopeed van Bergman Clinics

**Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven*

Week 6-12	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afbouwen brace ▪ Looppatroon verbeteren 	
<i>Belasting</i>	Belasting opbouwen naar 100%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimaliseren looppatroon zonder brace
<i>Range of Motion (ROM)</i>	120°- 0°	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passieve + actieve mobilisatie ▪ Hometrainer
<i>Kracht</i>	Quadriceps	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Straight leg raise ▪ Hamstring ▪ Squat
<i>Coördinatie</i>	Quadriceps setting	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isometrisch quadriceps aanspannen, patella richting proximaal

Week 12-18	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid ▪ Actieve oefentherapie 	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	

<i>Kracht</i>	Kracht-uthoudingsvermogen + hypertrofie: Quadriceps, hamstring, kuit, core stability	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actieve oefentherapie ▪ Squat 90° ▪ Hamstring ▪ Calf raise ▪ Core stability
<i>Coördinatie</i>	Balans één been Loop ABC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliteitstraining

Week 18-24	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid 	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Submaximaalkracht + snelkracht Aerobe capaciteit	<p>Oefentherapie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Squat - Lunge voor/achterwaarts - Leg press - Deadlift - Goodmorning - Clean - Pistol squats - Step ups <p>- Hometrainer</p> <p>- Roeien</p> <p>- Crosstrainer</p> <p>Sprongvormen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniek + propriocepsis - Squat jumps - Counter movement jumps <p>Functioneel loop ABC (incl. concentrisch versnellen helling lopen 10%)</p>
<i>Coördinatie</i>	Balans één been Loop ABC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliteitstraining ▪ LoopABC ▪ SprongABC

Week 24-30	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Belasting/belastbaarheid 	
<i>Belasting</i>	Belasting 100%	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Volledige ROM	
<i>Kracht</i>	Explosiefkracht	Continueren oefentherapie,

	Aerobe capaciteit Anaeroob lactisch	Hardlopen
Coördinatie	Sprongvormen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stabiliteitstraining ▪ LoopABC ▪ SprongABC

Week 30+
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportspecifieke fase <p>Therapievorm mix: Krachtuithoudingsvermogen – hypertrofie Maximaal kracht – snelkracht Explosief – Plyometrie</p> <p>Therapievorm complex: Algemeen, veelzijdig doelgericht en specifiek Agility Return to play Return to sports</p> <p>Gebruik het Decision based Return to Play model (Creighton, 2010)</p>

Uw vragen / aantekeningen
