



MEDINOVA
KLINIEKEN

Revalidatie na een heupprothese

informatie voor de fysiotherapeut

© november 2015

Fase 1: week 1-2 na ontslag

Belastingsniveau

De prothese mag volledig worden belast. Lopen en de transfers moeten met twee krukken (wondgenezing/looppatroon). Let bij het lopen op een actieve extensie in de knie en de heup. Postoperatief is een gevoel van beenlengteverschil en het hebben van een dikker been gebruikelijk gedurende zes weken.

Range of Motion (ROM)

Mobiliteit mag actief geoefend worden voor extensie en flexie. 90° anteflexie, geen passieve heupflexie. In zit: dorsaal- plantairflexie van de voet, extensie van de knie.

Kracht

Isometrisch en concentrisch oefenen.

Coördinatie

Looptraining met krukken. Let op actieve extensie in de knie en heup. Stabiliteit en coördinatie training.

Rode vlaggen

Risicovol (luxatie): endorotatie, adductie en flexie van de heup. Wondcomplicaties/ trombose.

Fase 2: week 3-5 na ontslag

Belastingsniveau

Looptraining met twee krukken ter bevordering van het looppatroon. Indien mogelijk, lopen met één kruk instrueren. Binnenshuis mogen de krukken afgebouwd worden indien het looppatroon normaal is.

Range of Motion (ROM)

Mobiliteit mag actief geoefend worden met extensie en flexie. Normaliseren lengte heupsieren. 90° anteflexie, geen passieve heupflexie.

Kracht

Herhaling oefeningen. In zit: isometrisch de abductoren en adductoren versterken door weerstand mediaal/lateraal van de knieën te geven. Oefeningen heup en core musculatuur.

Coördinatie

Coördinatieoefeningen uitbreiden. Loopoefening: zijwaarts en achteruit lopen.

Rode vlaggen

Risicovol: endorotatie, adductie en flexie van de heup. Wondcomplicaties/trombose.

Fase 3: week 6-9 na ontslag

Belastingsniveau

Wanneer de parameters het toelaten kunnen de krukken na zes weken afgebouwd worden.

Range of Motion (ROM)

Actieve mobilisatie oefeningen. Normaliseren lengte heupsieren. 90° anteflexie, geen passieve heupflexie

Kracht

Hometrainer proberen (op/afstappen). In stand de stabiliteit van de abductoren uitbreiden.

Coördinatie

Coördinatieoefeningen uitbreiden. Oefeningen heup en core musculatuur. Zijwaarts en achteruit lopen. Over een ongelijke ondergrond lopen, lopen over opstapjes.

Rode vlaggen

Risicovol: endorotatie, adductie en flexie van de heup.

Fase 4: week 9-12 na ontslag

Belastingsniveau

Verbeteren looppatroon. Advies geven t.a.v. ADL en sporthervatting. Evt. functionele en sportspecifieke training bepalen in overleg met orthooped en fysiotherapeut.

Range of Motion (ROM)

Actieve mobilisatie.

Kracht

Hometrainer proberen (op/afstappen). Heup en bovenbeen-musculatuur versterken. In open en gesloten keten trainen.

Fase 5: vanaf week 13

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

Kliniek Breda

Takkebijsters 5a

4817 BL Breda

t: 076 - 201 9300

e: breda@medinova.com

Kliniek Zestienhoven

Vliegveldweg 65

3043 NT Rotterdam

t: 010 - 298 9898

e: zestienhoven@medinova.com

www.medinova.com