

# Fysio fast-faster

REVALIER

Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Catherine Gorris

Symposium orthopedie 13/10/2018

# Fysio fast-faster

- » Revalidatie reeds **pre-op** betrokken
- » verwijzing via orthop. chirurg of via **pre-op infosessies**:
  - » bij geselecteerde pt groep, programma op maat
  - » advies rond hulpmiddelen
  - » transfertraining
  - » specifieke pre-operatieve revalidatie, gehospitaliseerd of ambulant
  - » post-operatieve traject op sp-locomotorische afdeling inplannen (multipathologie, sociale redenen,...)

# Fysio fast-faster

- » Snelle mobilisatie (Dag 0-Dag 1)
  - » ook in weekend/op feestdagen
- » Dag 1:
  - » pt is niet ziek
  - » dagkledij (geen pyjama)
  - » gesloten schoeisel

# Fysio fast-faster

» **Dag 0:** op kamer

» THP/TKP:

» opzetten, standing, transfer

» infobrochure

» doelstellingenkaart

» **Dag 1:** kamer/oefenzaal

» ergotherapie:

» hulpmiddelenadvies

» transfertraining (bed, toilet, auto)

» huishoudelijke tips

# Fysio fast-faster

» **Dag 1: oefenzaal**

» **THP:**

» beperkte steunname

» march krukken/looprek

» **TKP:**

» geen steunverbod

» march krukken/looprek of zonder HM

» kinetec

# Fysio fast-faster

- » **Dag 2: oefenzaal**
  - » uitbreiding oef
  - » traplopen
  - » neurocom (ifv steunname, balanstraining)
  - » advies hulpmiddelen: schoenlepel, helping hand, toiletverhoger



**0-6 weken**

**6w-3m**

**3m-6m**

**Na 6m**

**THP :  
steunname**

steunname  
=  
1 kruk

Afbouwen 1 kruk  
→ zonder  
hulpmiddel

Zonder hulpmiddel

Zonder hulpmiddel

**THP:  
spieractiviteit**

Ant./post  
approach:  
vermijden  
adductie, exo-en  
endorotatie/flexie  
> 90°

Ant. approach:  
geen heupextensie  
toegestaan

Passieve  
mobilisatie  
toegestaan

Ant./post approach:  
actieve abductie en  
exorotatie in zijlig

Ant. approach:  
heupextensie  
toegestaan

Krachtopbouw  
Spieruithouding  
verhogen

Sport specifieke  
krachtopbouw

**THP: fiets**

Hometrainer

fietsen indien mogelijk

Fietsen toegestaan

veel fietsen

# Oefeningen THP 0-6w post-op

- Fietsen (Theratrainer, hometrainer)
- Unipodale stand (niet-geopereerde been), abductie toegestaan
- Bridging (gluteus maximus)
- Adductoren aanspannen





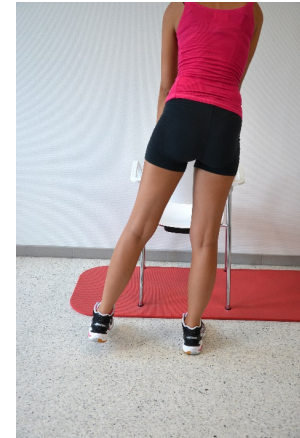
# Oefeningen THP 0-6w post-op

- Heel slides  
(hamstrings/iliopsoas)
- Heel digs (hamstrings)
- Q-ceps setting/contractie
- Co-contractie hamstrings + Q-ceps



# Oefeningen THP 6w-3m post-op

- Uitbreiding kracht- en stabilisatieoefeningen
  - Bridging: strekken been toevoegen
  - Abductie in zijlig (gestrekt been + gebogen been)



# Oefeningen THP 3m-6m post-op

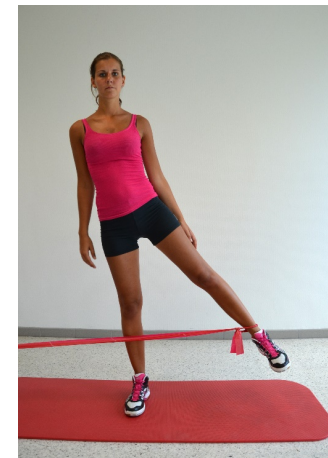
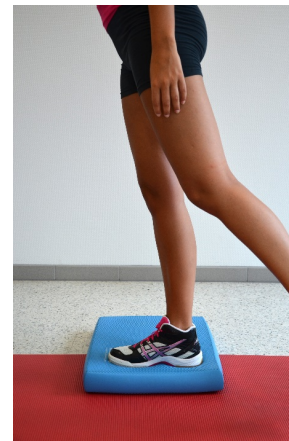
- Opbouwen in kracht en stabilisatietraining

- Bv. Squats, lunges, bridging op bobath bal, single knee bend



- Opbouw oefeningen

- Toevoegen proprioceptief materiaal
- Toevoegen gewicht/theraband



# Fysio fast-faster

- » oefeningen TKP 0-3 W post-op:
  - » extensieposturen
  - » flexietraining op stoel
  - » fietsen (evt eerst achterwaarts)
  - » marchreva, traplopen
  - » SLR, Q-setting, gesloten keten, isometrisch in extensie

# Fysio fast-faster

- » oefeningen TKP vanaf W 4:
  - » stabilisatie
  - » krachttraining
  - » proprioceptie
  - » traplopen zonder bijzetten
  - » > 6 W: functionele/sportspecifieke oef

## 5. Mijn revalidatie

- Het doel van de revalidatie is de knie zo beweeglijk mogelijk te houden en zo weinig mogelijk spierkrachtverlies te krijgen. Het succes van uw revalidatie hangt af van uw inzet.
- Van zodra het mogelijk is zullen de kinesitherapeuten u helpen om enkele oefeningen aan te leren, te leren stappen, trappen doen, enz. Het is belangrijk dat u de aangeleerde oefeningen regelmatig herhaalt en inoefent. Op deze manier werkt u actief mee aan een vlot herstel.
- De oefeningen die u hieronder kan terugvinden zijn eenvoudig, maar dienen 4 tot 5 keer per dag consequent te worden uitgevoerd.
- Bijkomende oefeningen zijn uiteraard toegelaten.



### Pendelen

- U gaat op een hoge stoel of tafelrand zitten.
- Beweeg het geopereerde been naar voor en achter.
- Plooi en strek het been zover u kan zonder de pijngrens te overschrijden.



### Geassisteerd pendelen

- Leeg de voet van uw niet-geopereerde been op de voet van uw geopereerde been.
- Duw het geopereerde been naar achter.
- Houdt deze positie 3 seconden aan en ontspan.
- Herhaal deze oefening.



### Extensiepostuur

- Ga zitten op een stoel.
- Gebruik een voetbankje of een andere stoel om uw voet te laten rusten.

- Leg een klein gewicht of ijs op de bovenzijde van de knie.
- Deze oefening kan pijnlijk zijn. Wordt de pijn te belangrijk dan kan u de oefening onderbreken en enkele minuten rusten.
- Hervat daarna de oefening.

### Fietsen "achter" hometrainer



- Plaats een stoel achter de hometrainer.
- Neem plaats op de stoel en begin te trappen.
- De afstand tussen de stoel en de hometrainer bepaalt de mate waarin uw knie zal plooiën.

### Variatie op de pendeloefening: Pendelen met brace kinetec



- Onder de zool van de brace staan wielmpjes.
- Beweeg het geopereerde been voorwaarts en achterwaarts door het te laten rollen over de grond.

## 6. Algemene raadgevingen en opmerkingen

---

- Tot 6 weken na de ingreep krijgt u dagelijks een spuitje in de onderbuik om bloedklonters en aderontsteking te voorkomen. U kan uzelf inspuiten of een thuisverpleegkundige contacteren voor deze inspuitingen.
- Indien uw verband droog blijft, hoeft u de wonde niet dagelijks te verzorgen. Bij opnieuw lekken van de wonde dient u zo snel mogelijk de coördinator Care4Motion (03 491 27 09) of uw arts te contacteren.
- De wonde werd gesloten met wondhaakjes. De wondhaakjes worden 3 weken na de ingreep verwijderd door uw chirurg op de controleraadpleging.
- Indien nodig kan u nog **pijnmedicatie** nemen. Meestal volstaat de inname van paracetamol (maximaal 4x 1g/dag) en tradonalodis 50 mg. De eerste 2 weken kan het gebruik van een NSAID ook aangewezen zijn.
- Indien er na ontslag een terugval in je revalidatie optreedt met tijdelijk meer pijn en zwelling is dat niet altijd verontrustend. Wel is belangrijk om ook hier voldoende pijnmedicatie te gebruiken en het principe van "beter voorkomen dan genezen" aan te houden.
- **Zwelling** en een blauwe verkleuring van de huid ter hoogte van het boven-en/of onderbeen is normaal en kan enkele weken aanhouden. Regelmatig ijs aanbrengen helpt deze zwelling en bloeditstorting te verminderen.

# Fysio fast-faster

- » Doelstellingenkaart
  - » duidelijke doelen per dag
  - » duidelijke ontslagcriteria
  - » extra motivatie pt



# Fysio fast-faster

## » doelstellingenkaart THP

Naam + voornaam:.....					Operatiedatum: .....				
Geboortedatum:.....					...../...../.....				
Kamernummer:.....									
IDENTIFICATIEKLEVER									
<b>THP</b>	<b>Dag 0</b>	<b>Dag 1</b>	<b>Dag 2</b>	<b>Dag 3</b>					
<b><u>Doelstellingen</u></b>									
Staaude houding actief									
Zelfstandig wassen/kleden									
Hulpmiddelenadvies									
Transfer met hulpmiddel									
Transfer zonder hulpmiddel									
Fietsen									
35 m stappen									
Trappen gaan									

# Fysio fast-faster

## » Doelstellingenkaart TKP

Naam + voornaam:.....					Operatiedatum: .....				
Geboortedatum:.....					...../...../.....				
Kamernummer:.....									
IDENTIFICATIEKLEVER									
<b>TKP</b>	<b>Dag 0</b>	<b>Dag 1</b>	<b>Dag 2</b>	<b>Dag 3</b>					
<b><u>Doelstellingen</u></b>									
Staande houding actief									
Zelfstandig wassen/kleden									
Hulpmiddelenadvies									
Transfer met hulpmiddel									
Transfer zonder hulpmiddel									
Fietsen									
35 m stappen									
Trappen gaan									
Buigen knie 90°									
Strekken knie									

# Fysio fast-faster

## » Ontslag

- » kinevoorschrift (cfr. website)

- » sp-locomotorische

- » ambulante reva in ziekenhuis:

  - » lite-gait

    - » “partial weight bearing system”

  - » neurocom

    - » “balance control system”

    - » testing en training

Voorschrift kinesitherapie na totale heupprothese

Naam patiënt: .....

Datum ingreep: ...../...../..... , Heup rechts / links

Nomenclatuur: 289085N588 of 279020N750 of 293440N850

Aantal beurten: 60

Speciaal aandachtspunt:.....

Kinesitherapie wel/ niet aan huis.

Graag revalidatie binnen de pijngrenzen en volgens volgend schema:

Aandacht voor gluteus medius en risico luxatie

Steeds slapen met een kussen tussen de knieën

**Week 0 tot 6:**

6 weken gangrevalidatie met FWB (1 kruk ter protectie glut. Medius reïnsertie)

Géén adductie, extreme exo/endorotatie, alsook diepe flexie ivm. luxatie

Actieve flexie/extensie oefeningen

Anti-inflammatoire Kiné

Proprioceptieve oefeningen

Steeds beginnen met neuromusculaire controle in gesloten keten: isometrisch.

Core stability en differentiëren in heupbewegingen

**Vanaf week 6:**

Actieve abductie en exorotatie oefeningen in zijlig.

Datum:..... Stempel en handtekening:.....

Voorschrift kinesitherapie na totale knieprothese

Naam patiënt:.....

Datum ingreep: ...../...../..... , Knie rechts / links

Nomenclatuur: 290286N588, 279042N285 (vervanging PE) of 293462N850 (totale revisie TKP)

Aantal beurten: 60

Speciaal aandachtspunt:.....

Perop bekomen ROM:

Kinesitherapie wel/ niet aan huis.

Graag revalidatie binnen de pijngrenzen en volgens volgend schema:

Belangrijk blijft in de periode van inflammatoire prikkeling voornamelijk te werken aan beweeglijkheid en soepelheid. Doorgedreven krachttraining is secundair en leidt eventueel zelfs tot onnodige inflammatie (lees: zwelling en pijn).

**Tot en met week 3:**

- Dagelijkse aandacht voor extensieposturen.
- Patiënten aanmoedigen deze extensieposturen regelmatig zelf uit te voeren.
- Flexietraining op hoge stoel of rand van de tafel.
- Actief geassisteerde flexietraining met zachte dwang maar binnen pijngrens.
- Fietsen: met aanpassen positie zadel naargelang vordering beweeglijkheid, eventueel eerst achterwaarts.
- Gangrevalidatie.
- SLR, Q setting, gesloten keten, isometrisch in extensie

**Vanaf week 4:**

- Blijvende aandacht extensieposturen.
- Blijven fietsen.
- Verdere actief geassisteerde flexietraining.
- Gesloten keten quadriceps oefeningen : vb : wall slides, steps, ...
- Aanleren trappen zonder bijzetten.
- Proprioceptieve en stabilisatie oefeningen.
- Functionele revalidatie naargelang woonsituatie.

Datum:..... Stempel en handtekening:.....

### Oefenschema: Revalidatie na totale heupprothese

Operatiedatum:

Geopereerde zijde:

Type ingreep:

- THP anterieur
- THP posterieur
- THP anterieur + abductor cuff herstel
- THP posterieur + abductor cuff herstel
- Revisie THP
- BGU - bipolaire heupprothese

Toegelaten steunname op het geopereerde been:

- Volledige steun
- Gedeeltelijke steun (met hulpmiddel)
- Steunname binnen pijngrenzen (met hulpmiddel)
- Steunverbod - Tot (datum):

### **Week 0 – 6**

**ALLEEN DE OEFENINGEN DIE AANGEKRUIST ZIJN MOGEN WORDEN UITGEVOERD!**

Alle oefeningen kunnen worden nagekeken op volgende website:

[www.care4motion.be](http://www.care4motion.be)

#### **Oefening 1: Bridging met beide benen gesteund**

**Houding:** Ruglig met beide benen gebogen.

**Uitvoering:** Breng het zitvlak omhoog.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** Breng het zitvlak niet te hoog, tot in het verlengde van de rug.



### **Oefening 2: Squeeze met bal tussen de knieën**

**Houding:** Ruglig met beide benen gebogen, bal tussen de knieën.

**Uitvoering:** Duw beide knieën in de bal. Houd 5 seconden aan.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** Kracht zachtjes opbouwen.

---

### **Oefening 3: Heel digt**

**Houding:** Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.

**Uitvoering:** Duw de hiel in de tafel. Houd 5 seconden aan.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** Kracht zachtjes opbouwen. De knie blijft op de knierol liggen en duwt NIET mee.

---

### **Oefening 4: Contractie quadriceps met rol**

**Houding:** Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.

**Uitvoering:** Duw de knie in de knierol (of handdoek). Houd 5 seconden aan.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** Kracht zachtjes opbouwen, de hiel blijft contact houden met de tafel.

---

### **Oefening 5: Contractie quadriceps met rol en actief strekken van het been**

**Houding:** Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.

**Uitvoering:** Strek de knie en houd 5 seconden aan. Breng het been vervolgens terug naar de startpositie.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** De knie blijft op de knierol liggen.

---

### **Oefening 6: Co-contractie met rol**

**Houding:** Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.

**Uitvoering:** Duw eerst de hiel in de tafel en vervolgens de knie in de knierol. Houd 5 seconden aan.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** Houd de druk in de hiel en knie tegelijkertijd aan.

**Oefening 5: Contractie quadriceps met rol en actief strekken van het been**

**Houding:** Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.

**Uitvoering:** Strek de knie en houd 5 seconden aan. Breng het been vervolgens terug naar de startpositie.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** De knie blijft op de knierol liggen.

---

**Oefening 6: Co-contractie met rol**

**Houding:** Ruglig met knierol (of opgerolde handdoek) onder de knieën.

**Uitvoering:** Duw eerst de hiel in de tafel en vervolgens de knie in de knierol. Houd 5 seconden aan.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** Houd de druk in de hiel en knie tegelijkertijd aan.

---

**Oefening 7: Heel slides**

**Houding:** Ruglig met de benen gestrekt

**Uitvoering:** Trek het been op en schuif de hiel naar het zitvlak. Strek het been daarna terug uit naar de beginpositie.

**Aantal:** 10x

**Bemerkingen:** De hiel blijft in contact met de tafel (of mat).





### Oefening 7: Heel slides

Houding: Ruglig met de benen gestrekt

Uitvoering: Trek het been op en schuif de hiel naar het zitvlak. Strek het been daarna terug uit naar de beginpositie.

Aantal: 10x

Bemerkingen: De hiel blijft in contact met de tafel (of mat).

### Oefening 8: Stand op 1 been

Houding: Stand, steun op het niet-geopereerde been.

Uitvoering:

- Abductie: Breng het been gestrekt zijwaarts
- Flexie: Hef de knie op (niet hoger dan 90°)

Aantal: 10x

Bemerkingen: Neem eventueel steun aan een stoel.

---

### Oefening 9: Gangrevalidatie met hulpmiddel

#### ○ MET 1 KRUK

Houding: Neem de kruk aan de niet-geopereerde zijde.

Uitvoering: Zet met de kruk en het geopereerde been een stap naar voor. Steun op de kruk en verplaats het andere been voorwaarts tot voorbij de kruk.

Bemerkingen: Probeer zo gewoon mogelijk te stappen.

#### ○ MET 2 KRUKKEN OF LOOPREK

Houding: Krukken of looprek in de handen

Uitvoering: Plaats de 2 krukken of het looprek naar voor. Vervolgens zet je een stap naar voor met het geopereerde been. Plaats hierna het andere been voorwaarts.

Bemerkingen: Probeer zo gewoon mogelijk te stappen.

#### ○ GANG MET VIERWIELROLLATOR

#### ○ GANG ZONDER HULPMIDDEL



### **Oefening 10: Transfer van zit-stand**

**Houding:** Zit

**Uitvoering:** Neem de leuning vast en ga op de rand van de stoel zitten. Duw je vervolgens recht op de armleuningen en buig hierbij de heupen.

**Aantal:** 10x

---

### **Oefening 11: Fietsen**

**Houding:** Plaats een stoel achter de hometrainer

**Aantal:** 10min, 3x per dag

**Bemerkingen:** Zonder weerstand

---

### **Oefening 12: Trap**

**Trap naar boven:**

- Neem in 1 hand de armleuning vast en in de andere hand de kruk.
- Plaats vervolgens het niet-geopereerde been op de eerste trede.
- Zet het geopereerde been en de kruk bij.

**Trap naar beneden:**

- Neem in 1 hand de armleuning vast en in de andere hand de kruk.
- Plaats eerst de kruk op de trede, gevolgd door het geopereerde been.
- Zet vervolgens het niet-geopereerde been bij.