



# Totale Heupprothese

# Totale Knieprothese





# Totale Heupprothese

- Anterior approach
- Posterior approach





# Aanpak Totale heupprothese

- Dag 0: Operatie
- Dag 1: opzetten
- Dag 2 en volgende
  - Revalidatie zorgpad
  - ADL
  - Ontslagcriteria





# Foute bewegingen

- Anterior approach:
  - Flexie tot 90° mag
  - Geen endorotatie
  - Geen extreme bewegingen
- Posterior approach
  - Flexie tot 90° mag
  - Geen exorotatie
  - Geen extreme bewegingen





# Oefentherapie

- Geen Straight Leg Raising
- Oefenen met gebogen knie
- Trap
- Theratrainer





# Week 0 tot 6

Bridging



Heel digs



Quadriceps



Quadriceps





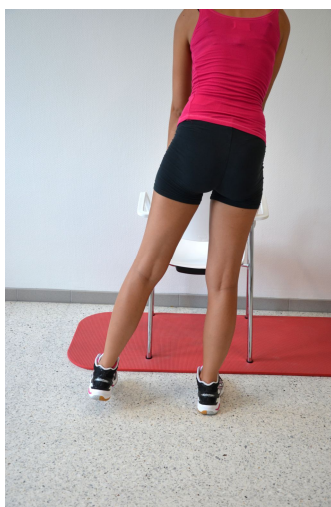
Squeezing bal



Heel slides



Abductie stand



Gangrevalidatie





# Doelen 0 tot 6

een **hart**  
voor zorg

- Mobiliteit:
  - Herwinnen flexie 100°
  - Abductie
  - Extensie (verkorting)
- Functioneel:
  - Autorijden
  - Theratrainer/fiets
  - Kruk weg
  - Quadricepstonificatie
  - Pijnstilling



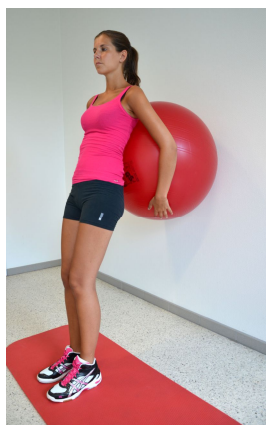




# Week 6 tot 12

een **hart**  
voor zorg







# Doelen 6 tot 12

een **hart**  
voor zorg

- Spierkracht
  - Fietsen zelfstandig
  - Spierkracht
- Evenwicht
  - Neurocom (Balance - proprioceptie)
- Reizen
- Pijnstilling





# Leven met een prothese

een **hart**  
voor zorg

- Risicosporten vermijden
- Kinevoorschrift





# Fast Traject

een **hart**  
voor zorg

- Dag 0:
  - Uit bed, rand van bed
  - Stand en gang





# Totale Knieprothese





# Oefentherapie

een **hart**  
voor zorg

- Dag 0: operatie
- Dag 1 en volgende:
  - CPM
  
- Dag 2 en volgende:
  - CPM
  - Oefenzaal





# Oefeningen

een **hart**  
voor zorg









# Doelstellingen

een **hart**  
voor zorg

- Snel 90° flexie
- Zelfstandigheid
- Extensie
- Aanleren van oefeningen voor thuis
- Ambulante setting
  - Proprioceptie
  - Passieve mobilisatie
  - Parcourstraining
  - Stabilisatie (neurocom)





# Fast Traject

een **hart**  
voor zorg

- Dag 0:
  - Opzetten op rand van bed
  - Pendelen
  - Stand
  - Gangrevalidatie





# DANK

- Collega's KINE ERGO

