

## Richtlijnen revalidatie fysiotherapie bij laterale heuppijn

Postoperatief	
0-6 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimaliseren van de mobiliteit van de heup en de omliggende gewrichten (TLO, LWK, SIG, knie en enkel)</li> <li>- Evalueren van de spierkracht en de tonus van de gluteaalmusculatuur, m. iliopsoas, tensor fascia latae, quadratus lumborum en tractus iliotibialis</li> <li>- Optimaliseren van de spierkracht door triggerpoints en hypertonie te verminderen en houdings- en bewegingsadviezen te geven</li> <li>- Opbouwen aeroob vermogen</li> <li>- Meetinstrumenten: VAS en PSK</li> </ul> <p><i>Criteria volgende fase: patiënt heeft inzicht in een normaal bewegingspatroon, myogene en arthrogene mobiliteit speelt geen beperkende factor meer in een normaal bewegingspatroon</i></p>
6-12 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controleren en onderhouden van de mobiliteit van de heup en omliggende gewrichten</li> <li>- Stabiliserende oefentherapie van de romp en onderste extremiteit</li> <li>- Uitbreiden aeroob vermogen</li> <li>- Hervatten sport op aangepast niveau</li> <li>- Meetinstrumenten: VAS en PSK</li> </ul> <p><i>Criteria volgende fase: geen beperkingen loopafstand, pijnvrij in ADL</i></p>
12-16 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitbreiden en/of hervatten van sport</li> <li>- Preventieve adviezen en oefeningen meegeven voor thuis</li> <li>- Meetinstrumenten: VAS en PSK</li> </ul> <p><i>Criteria voor het afsluiten van de behandeling: De patiënt heeft zijn oorspronkelijke activiteitsniveau geheel en probleemloos hervat</i></p>