

# Fysiotherapie bij laterale heuppijn

Pag 1 van 1 – afdrukdatum 21-8-2024

## Postoperatief

### 0-6 weken

- Optimaliseren van de mobiliteit van de heup en de omliggende gewrichten (TLO, LWK, SIG, knie en enkel).
- Evalueren van de spierkracht en de tonus van de gluteaalmusculatuur, m. iliopsoas, tensor fascia latae, quadratus lumborum en tractus iliotibialis.
- Optimaliseren van de spierkracht door triggerpoints en hypertonie te verminderen en houdings- en bewegingsadviezen te geven.
- Opbouwen aerobisch vermogen.
- Meetinstrumenten: VAS en PSK.

## Criteria volgende fase

Patiënt heeft inzicht in een normaal bewegingspatroon, myogene en arthrogene mobiliteit speelt geen beperkende factor meer in een normaal bewegingspatroon.

### 6-12 weken

- Controleren en onderhouden van de mobiliteit van de heup en omliggende gewrichten.
- Stabiliserende oefentherapie van de romp en onderste extremiteit.
- Uitbreiden aerobisch vermogen.
- Hervatten sport op aangepast niveau.
- Meetinstrumenten: VAS en PSK.

## Criteria volgende fase

Geen beperkingen loopafstand, pijnvrij in ADL.

### 12-16 weken

- Uitbreiden en/of hervatten van sport.
- Preventieve adviezen en oefeningen meegeven voor thuis.
- Meetinstrumenten: VAS en PSK.

## Criteria voor het afsluiten van de behandeling

De patiënt heeft zijn oorspronkelijke activiteitsniveau geheel en probleemloos hervat.