

## HEUP-ARTHROSCOPIE VOOR CAM IMPINGMENT

Naam patiënt: \_\_\_\_\_  
Geboortedatum: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Datum ingreep: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Type ingreep: \_\_\_\_\_

### Mobiliteitsherstel:

- Tot 1 week postoperatief: onbelast, voet-grond contact wel toegestaan, gedurende deze periode met krukken lopen
- Vanaf week 2 postoperatief: Afbouwen elleboogskrukken, belasting opvoeren naar 100% o.g.v de pijn

### Mobilisatie:

Week 2-6:

- Passieve & actief geassisteerde bewegingen van de heup ZONDER weerstand
- GEEN rotaties, alleen flexie/extensie/adductie/abductie ogv pijn.
- Heupflexie niet forceren: op geleide van de pijn tot maximaal 90°
- Wandelen, licht fietsen zijn toegestaan

Week 6 – 12:

- Actieve mobilisaties van de heup MET weerstand in flexie/extensie
- Passieve en actieve rotaties ZONDER weerstand
- Fietsen tegen weerstand

Na week 12:

- Onbeperkt

**Oefentherapie:**

Vanaf week 6:

- Spierkracht glutei / psoas / quadriceps (gesloten keten) / hamstrings, gluteus medius is de belangrijkste in het programma
- Begin de oefeningen met milde kracht (50%) en voer dit op tot 70 – 80% op geleide van de pijn

**Proprioceptie en coördinatie oefeningen:**

- Vanaf de 6<sup>e</sup> week kan dit opgestart worden indien de kracht goed hersteld is
- Oefeningen op plankjes, tol, trampoline
- Evenwichtsoefeningen
- Uitvalsbewegingen zijn toegestaan vanaf 12 weken

**Sporthervatting:**

- Week 2: losjes fietsen
- Week 6: voorzichtige looptraining op zachte ondergrond, fietsen tegen weerstand
- Na 3 maanden zijn rotatie sporten weer toegestaan (voetbal, hockey, etc...)