

**HEUP-ARTHROSCOPIE VOOR LABRUMREPAIR / KRAAKBEENREPAIR**

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

**Mobiliteitsherstel:**

- Tot week 4 postoperatief: onbelast, voet-grond contact wel toegestaan, gedurende deze periode met krukken lopen
- Vanaf week 5 postoperatief: Afbouwen elleboogskrukken, belasting opvoeren naar 100% o.g.v de pijn

**Mobilisatie:**

Week 4-6:

- 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°

Week 4 – 8:

- Losjes fietsen, wandelen, rustig zwemmen
- Actieve mobilisaties van de heup MET weerstand in flexie/extensie
- Passieve en actieve rotaties ZONDER weerstand

Week 9 – 12:

- Fietsen tegen weerstand
- Rotatie oefeningen met progressieve weerstand op geleide van de pijn

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 4: losjes fietsen
- Week 9: voorzichtige looptraining op zachte ondergrond, fietsen tegen weerstand
- Na 3 maanden zijn rotatie sporten weer toegestaan (voetbal, hockey, etc...)