Xpert Clinics
Orthopedie

Femoroacetabulair impingement (FAI) – richtlijn conservatieve behandeling

Fase 1	Voorlichting behandelmogelijkheden en prognostiek Voorkomen posterior bekken kanteling, diepe flexie, add, endo heup Houdingsadviezen mbt ADL/werk/sport Shared decision making *cognitie, perceptie, commitment, compliantie*
Criteria voor overgang	*Inschatting dat gevolgen operatie (pijn, zwelling en inflammatie respons) voldoende zijn afgenomen.*
Fase 2	Spiercoördinatie/ stabiliteitsoefeningen Rekoefeningen exorotatie en abductie in extensie en flexie **indien nodig ook: ilopsoas, heup flexoren en rotatoren* Buikspieren en onderste extremiteit (algemeen)
Criteria voor overgang	Voldoende stabiliteit en kracht core en onderste extremiteit Voldoende coördinatie heup musculatuur Pijn NRS < 3
Fase 3	Thuisoefeningen uitbreiden met therabands/oefenbal/matje (Isometrische) kracht/weerstandsoefeningen in pijnvrij ROM **Extensie, abductie, exorotatie*
Optionele handelingen	MT: heup mobilisaties, tractie, tractie met flexie, triggerpoints Segmentaal beïnvloeden TLO richting heup Injectie heupgewricht Inlegzooltjes Taping Groepstraining voor core-stability Behandelen symptomen/pathologie (secundair) zoals lage rugpijn
Metingen	Week 1: ROM, Kracht Week 6-8 : ROM, Kracht Week 12: ROM, Kracht, Hoptesten