Xpert Clinics
Orthopedie

Femoroacetabulair impingement (FAI) – operatief

Fase 1	Advies mbt pijn/zwelling/wond Looppatroon met krukken PROM 75% tov niet geopereerde heup Start neuromusculaire training heup en romp musculaltuur Isometrisch heup musculatuur zonder steunname Start cardio: fietsen, lopen in zwembad Core stability Rek/mobilisatie oefeningen lage rug, bekken, knie, enkel
Criteria voor overgang:	Rustige wond Afname pijn NPRS <4, geen afwijkende (lies) pijn PROM 75% tov niet geopereerde fase Normale belasting tijdens lopen met krukken *flexie-extensie patroon tijdens followthrough met een extensie gecoördineerd patroon.
Fase 2	Opbouwen looppatroon zonder krukken PROM 90% tov niet geopeerde heup + AROM oefeningen Kracht heupmusculatuur 70% tov niet geopereerde heup, flexie 60% Gesloten keten richting open keten in stand Kracht onderbeen musculatuur + romp Proprioceptie 1 been Voortzetten cardio
Criteria voor overgang:	Volledige steunname, looppatroon zonder krukken Pijn max NPRS 2, geen afwijkende (lies) pijn ADL klachtenvrij ROM 90% tov niet geopereerde heup Traplopen pijnvrij LoopABC doorlopen, voorwaarts en zijwaarts Excentrisch remmen via triple flexion patronen en hinge patronen KUV 80% van 1RM Robuustheid romp, antirotatie kracht kunnen opvangen (core training)
Fase 3	PROM + AROM 90% tov niet geopereerde heup, opbouw naar 100% Open en gesloten ketenoefeningen heup musculatuur **90% tov niet geopereerde heup, flexie 70% tov niet geopereerde heup* Romp en onderbeen musculatuur 90% tov niet geopereerde heup Start wendbaarheid, plyometrie (Slow SSC naar Fase SSC) Optimaliseren neuromusculaire controle/propriocepsis/balans heup Hardlopen

Criteria voor overgang:	70% heup functie testen tov niet geopereerde heup Single leg balance, single leg squat, single leg vertical jump Single leg hop for distance, single leg side hop ROM 90% Kracht 90% muv flexie 70% Correcte uitvoering Y-balance test
Fase 4	Streven naar volledige kracht heup musculatuur PROM+ AROM volledig Sportspecifieke oefeningen zonder pijn/ongemak **indien geen kwaliteitsverlies in single leg squat etc bij vermoeidheid*
Criteria voor uitbehandeling:	Y-balance score 90% Volledige ROM Kracht heup 90% 1RM? Return to sport zonder pijn/ongemak, modellen Creighton/Ardern Hoptesten score gelijk of minder dan 10% verschil
Metingen	Week 6-8 : ROM + Kracht Week 12: ROM + Kracht + Hoptesten + Y-balance