

Revalidatie bij heuppijn

Fabienne Van De Steene

Kinesiologie

Functioneren in keten

Tendinose

Postartroscopie

FAI

Take home message

Take home message

Evalueer heup in keten

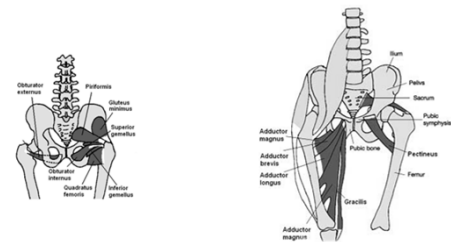
Train stabilisatoren

- Analytisch
- Functioneel

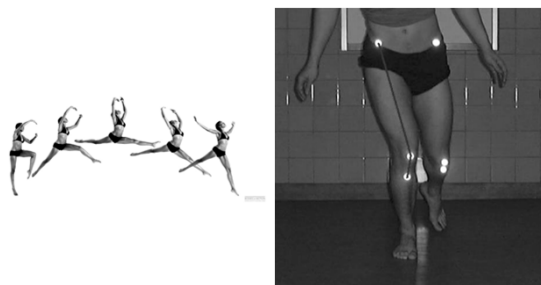
Herstel ROM

Welk weefsel is meest kwetsbaar postoperatief?

Kinesiologie



Functioneren in keten



Kinesiologie

Functioneren in keten

Tendinose

Postartroscopie

FAI

Take home message

Tendinose

- Inspectie
- Vaak agonist in hypertonie
- Vaak antagonist in hypotonie/dysfunctie
- ROM: kapsulair-musculair

Herstellen van evenwicht



Tendinose

Neurogene component: link lumbale wervelzuil

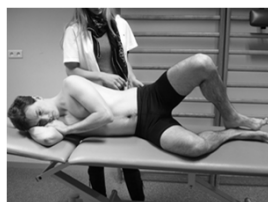
Muscle protects nerve!!!!!!



- Motor control
- Excentrische component



EBM gluteus medius (Selkowitz JOSPT 2013)



Kinesiologie

Functioneren in keten

Tendinose

Postartroscopie

FAI

Take home message



Postartroscopie

Pre-operatief

- Tonus
- Motor control
- Core stability



Postartroscopie

Postoperatief

- Labrum: 10-12 weken revalidatie
- Gelimiteerde ROM: bescherming weefsel → communicatie!!!!
- Extreme heupflexie en abductie te vermijden
- Fietsen (zadelhoogte)

Postartroscopie

Postoperatief

- Opletten met ingrepen aan anterieur kapsel: vermijden extensie en exorotatie 28 dagen postop
- Wel interne rotatie oefeningen ter preventie kapsulair patroon
- Belastbaarheid weefsel: krukken (wet v Wolff)
- Cardiovasculaire training

Kinesiologie

Functioneren in keten

Tendinose

Postartroscopie

FAI

Take home message

FAI

Conservatief

- Analytische ROM
- Functionele ROM
- Nadruk op rotatoren
- Trainen uithoudingsvermogen spier
- Denk aan biomechanica heup



FAI

Conservatief

Heelkunde

- ROM
- Stretch rotatoren
- Analytisch spierwerk
- Trainen uithoudingsvermogen
- Opletten: geen provocatie!!! Vermijden diepe flexie
- Combinatie labrum
- Kraakbeen: geen continue load

Take home message

Evalueer heup in keten

Train stabilisatoren

- Analytisch
- Functioneel

Herstel ROM

Welk weefsel is meest kwetsbaar postoperatief?