DR.
GILLES THUYSBAERT
VOET - ENKEL - KNIE CHIRURGIE

Kinesitherapeutisch voorschrift:

DR. G. THUYSBAERT
Enkel- en voetchirurgie
Kniechirurgie
Sportletsels

Afspraken
T 055 33 67 45
W www.afspraken.be
E
orthopedie.secretariaat@az
oudenaarde.be

www.gillesthuysbaert.be

Naam patiënt(e):

Diagnose: enkeldistorsie **Zijde: links / rechts**

Aantal Behandelingen: 18

Frequentie: 2 – 3 x/week

Patiënt(e) kan wel / niet autonoom het huis verlaten

Week 1-2 (Inflammatoire fase)
PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression and Elevation)

- • Hoogstand van de enkel boven het hart - Krukkengang zonder steunname +/- gips

Week 3-5 (Proliferatiefase)
Immobilisatie:

- • Protectie naar extreme dorsiflexie-exorotatie door middel van semi-rigide brace

Mobiliteit:

- • Progressieve passieve ROM op geleide van de pijn.
- • Stretching van het M. Gastrosoleus complex

Spierversterking:

- • Start isometrische belasting, toename naar concentrisch en excentrische therapie op geleide van de pijn.
- • Gesloten keten stabilisatie-oefeningen
- • Proprioceptieve training

Functioneel:

- • Gangrevalidatie naar full weightbearing op geleide van de pijn

Week 6:

Immobilisatie: Brace progressief uit te laten op geleide van de pijn
Mobiliteit: Herwinnen FROM, Stretching van het M. Gastrosoleus complex
Spierversterking: Focus op tonificatie van de peroneuspezen als laterale stabilisator
Functioneel: Return-to-sport/ADL activiteiten

Datum:

De informatie die uit deze richtlijn wordt verkregen, helpt de kinesitherapeut in het toepassen van de behandelingsfases op de patiënt. De behandeling dient afgestemd te worden op de presentatie van de individuele situatie en doelen van de patiënt.