

Kinesitherapeutisch voorschrift

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

www.gillesthuysbaert.be

Naam patiënt(e):

Diagnose: **patellofemorale klachten** Zijde: **rechter / linker knie**

Aantal Behandelingen: 18

Frequentie: 1 – 3 x/week

Patiënt(e) kan wel autonoom het huis verlaten

<u>Behandeling:</u>

- Mobilisaties:
  - Heup en knie
  - Stretching van de verkorte musculatuur knie en heup
  - Stretching van lateraal retinaculum

- Stabilistatie:
  - **Excentrtische oefentherapie Quadriceps!!!**
  - **Gesloten ketenoefeningen**
  - Proprioceptieve training
  - Vele herhalingen met lage belasting (onder de pijngrens)

- Tonificatie musculatuur (in latere fase)
  - Eerste fase: open keten oefeningen tussen 40° en 70/90°
  - Tweede fase: trap of en af/bilaterale squat

- Programma aan te vullen met fietsen, roeien, crosstrainer,…
- Aanleren thuisoefeningen
- Stretching posterieure keten onderbeen (achillespees, hamstrings)
- **BFR**

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.