

Naam:

Datum:



Maatschap voor Sport-Fysiotherapie
 Manuele Therapie
 Medische Trainings Therapie
 en Echografie

P. van der Tas & J.M. Klomp-Jacobs

Stadthoofdweg 2
 7595 BP WEERSELO
 Telefoon 0541 - 661590

Molemansstraat 52
 7561 BE DEURNINGEN
 Telefoon 074 - 2780556

Fax 0541 - 662331




E-mail
info@fysiovandertas.nl

Internet
www.fysiovandertas.nl

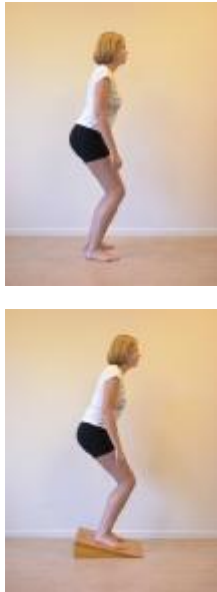


Protocol voor oefentherapie bij enkelgerelateerde aandoeningen

Eerst dient de gewoontehouding en stabiliteit van heup en knie te worden gecontroleerd. Een correcte houding is een voorwaarde voor het starten met de oefeningen.


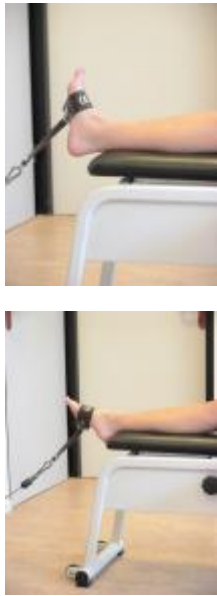

Fase 1: Voorbereidende oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Mobiliseren enkel 1</p> <p>§ Langzit op de bank</p>	<p>§ Voet afwisselend in maximale plantairflexie en dorsaalflexie brengen</p> <p>§ Voet afwisselend in inversie en eversie bewegen</p>	<p><input type="checkbox"/> Langzit</p> <p><input type="checkbox"/> Zit met afhangende benen</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		 
<p>Mobiliseren enkel 2</p> <p>§ Zit met voeten op de grond geplaatst</p> <p>§ Knieën in 90° flexie</p>	<p>§ Voet afwisselend in maximale plantairflexie en dorsaalflexie brengen</p>	<p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		






Fase 1: Voorbereidende oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Bipodale squat</p> <p>§ Stand op beide benen</p>	<p>§ Rug gestrekt houden</p> <p>§ Maximaal 20° knieflexie</p> <p>§ Let op: géén kneeing-in!!!</p>	<p><input type="checkbox"/> Op vlakke ondergrond</p> <p><input type="checkbox"/> Op declined board</p> <p><input type="checkbox"/> In pl.flexie</p> <p><input type="checkbox"/> In d.flexie</p> <p><input type="checkbox"/> 3 x 20 hh</p> <p><input type="checkbox"/> 3 x 50 hh</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p>Lange kuitmusculatuur rekken</p> <p>§ Stand op beide benen</p> <p>§ Aangedane been wordt naar achter geplaatst</p> <p>§ Evt met de armen steun nemen tegen een muur</p>	<p>§ Hiel van het aangedane been op de grond houden</p> <p>§ Knie van het aangedane been gestrekt houden</p> <p>§ Gewicht naar voren verplaatsen zodat kuitmusculatuur gerekt wordt</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 x 20 sec vasthouden</p> <p><input type="checkbox"/> 10 x 20 sec vasthouden</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p>Korte kuitmusculatuur rekken</p> <p>§ Plaats aangedane been op krukje, knie in 90° flexie</p> <p>§ Het niet aangedane been staat op de grond</p>	<p>§ Buig de knie van het gezonde been, zodat er rek op de kuit van het aangedane been ontstaat</p> <p>§ Plaats het gewicht iets naar voren om de kuitmusculatuur nog meer te rekken</p>	<p><input type="checkbox"/> 5 x 20 sec vasthouden</p> <p><input type="checkbox"/> 10 x 20 sec vasthouden</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		



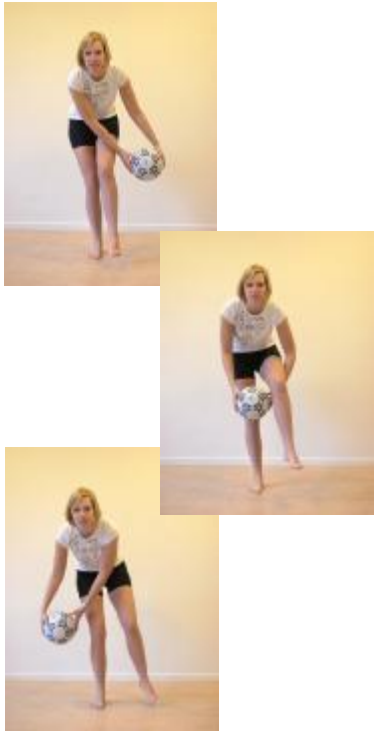
Fase 1: Voorbereidende oefeningen

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Kracht plantairflexie</p> <p>§ Zit met rug naar En-Tree</p> <p>§ Aangedane been ligt op oefenbank</p> <p>§ Gewicht aan aangedane been</p>	<p>§ Uitvoeren van plantairflexie tegen de weerstand van de En-Tree</p>	<p><input type="checkbox"/> 1 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 2 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 4 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 6 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 3 x 10 hh</p> <p><input type="checkbox"/> 3 x 15 hh</p> <p><input type="checkbox"/> 3 x 20 hh</p>		
<p>Kracht dorsaal flexie</p> <p>§ Zit met gezicht naar En-TreeM</p> <p>§ Aangedane been ligt op oefenbank</p> <p>§ Gewicht aan aangedane been</p>	<p>§ Uitvoeren van dorsaalflexie tegen de weerstand van de En-TreeM</p> <p>§ Idem met inversie en eversie</p>	<p><input type="checkbox"/> 1 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 2 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 4 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 6 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 3 x 10 hh</p> <p><input type="checkbox"/> 3 x 15 hh</p> <p><input type="checkbox"/> 3 x 20 hh</p>		
<p>Kracht mbv Theraband</p> <p>§ Zit op behandelbank met afhangende benen</p> <p>§ Theraband om voet aan aangedane zijde</p>	<p>§ Fysiotherapeut zet kracht met Theraband in verschillende richtingen (dorsaal- en plantairflexie, e- en inversie)</p> <p>§ Patiënt biedt weerstand aan deze richtingen</p>			







Fase 2: Stabiliserende oefeningen gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Unipodale squat</p> <p>§ Stand op aangedane been</p>	<p>§ Aangedane been buigen, hierbij oppassen voor kneeing-in!!!!</p> <p>§ Rustig weer omhoog komen</p>	<p><input type="checkbox"/> Op vlakke ondergrond</p> <p><input type="checkbox"/> Op declined board:</p> <p style="margin-left: 20px;"><input type="checkbox"/> In pl.flexie</p> <p style="margin-left: 20px;"><input type="checkbox"/> In d.flexie</p> <p><input type="checkbox"/> Op matje</p>		 
<p>Stand op één been</p> <p>§ Stand op aangedane been</p>	<p>§ Fysiotherapeut brengt patiënt uit evenwicht door kleine duwtjes te geven thv de knie, de schouders of het bekken</p> <p>§ Patiënt tracht hierbij met de aangedane enkel te stabiliseren</p>	<p><input type="checkbox"/> Op vlakke ondergrond</p> <p><input type="checkbox"/> Op matje</p> <p><input type="checkbox"/> Op voorvoet</p>		
<p>Stabiliseren in verschillende bewegingsrichtingen</p> <p>§ Stand op 2 benen of op aangedane been.</p> <p>§ Plaats de voet zo dat de as waarrond je wilt werken parallel aan de as van de wiebelplank verloopt</p>	<p>§ Beweeg de voeten van plantairflexie naar dorsaalflexie</p> <p>§ Beweeg de voeten van inversie naar eversie</p> <p>§ Wiebelplank mag hierbij telkens net niet de grond raken</p>	<p><input type="checkbox"/> Op 2 benen</p> <p><input type="checkbox"/> Op aangedane been</p> <p><input type="checkbox"/> Met dumbbells</p> <p><input type="checkbox"/> Met dubbeltaak</p>		 



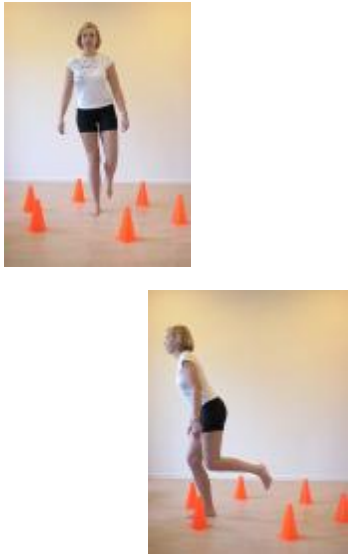
Fase 2: Stabiliserende oefeningen gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
Stabiliseren op 2 benen § Stand op 2 benen met lichte knieflexie	§ Balans zo goed mogelijk proberen te bewaren	<input type="checkbox"/> Wiebelplank <input type="checkbox"/> Tilia <input type="checkbox"/> Oefentol <input type="checkbox"/> Bal gooien <input type="checkbox"/> Met dumbbells <input type="checkbox"/> Met dubbeltaak		
Stabiliseren op 1 been § Stand op aangedane been	§ Balans zo goed mogelijk proberen te bewaren	<input type="checkbox"/> Wiebelplank <input type="checkbox"/> Tilia <input type="checkbox"/> Oefentol <input type="checkbox"/> Bal gooien <input type="checkbox"/> Met dumbbells <input type="checkbox"/> Met dubbeltaak		
Stand op aangedane been met achtjes § Stand op aangedane been met lichte Flexie knie	§ Met de bal een achtje maken rond de benen § Hierna bal overgooien naar fysiotherapeut § Opletten dat aangedane been lichte Flexie-stand blijft behouden!!!	<input type="checkbox"/> Steunen op hele voet <input type="checkbox"/> Steun op voorvoet <input type="checkbox"/> 10 keer <input type="checkbox"/> 20 keer		




Fase 2: Stabiliserende oefeningen gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
Trampoline 1 § Stand op aangedane been op de trampoline met been licht gebogen	§ Aangedane enkel stabiliseren	<input type="checkbox"/> Stilstaan <input type="checkbox"/> Met dumbbells <input type="checkbox"/> Met bal		
Trampoline 2 § Stand op aangedane been op de trampoline been licht gebogen	§ Ga voorin de trampoline staan en buig de knie § Doe dit ook achterin, links en rechts op de trampoline § Pas op voor: Kneeing-in!!!	<input type="checkbox"/> Met dumbbells <input type="checkbox"/> Met dubbeltaak		
Langlauf-ski § Stand op aangedane been met lichte Flexie knie, waarbij het bekken recht gehouden wordt en de knie recht onder de heup	§ Afwisselend de armen naar voren zwaaien, hierbij steeds buigen door de knie en weer opstrekken § Niet terug komen tot maximale extensie § Opletten voor kneeing-in!!!	<input type="checkbox"/> 10 keer <input type="checkbox"/> 20 keer <input type="checkbox"/> Dumbbell: <input type="checkbox"/> 1 kg <input type="checkbox"/> 2 kg <input type="checkbox"/> 3 kg <input type="checkbox"/> 4 kg <input type="checkbox"/> 5 kg <i>Huiswerk:</i> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee		 
Stabiliseren met En-TreeM § Stand met de rug richting En-TreeM. Lichte Flexiestand op aangedane been, gewicht aan het andere been	§ Het been met gewicht rustig voor-/achterwaarts en daarna zijwaarts bewegen § Hierbij zorgen dat de aangedane enkel blijft stabiliseren	<input type="checkbox"/> Op vlakke ondergrond <input type="checkbox"/> Op matje <input type="checkbox"/> Op wiebelplank <input type="checkbox"/> Op Tilia		 





Fase 3: Stabiliserende oefeningen semi-gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Hop Lunges:</p> <p>§ Beginnen in stand op beide benen</p>	<p>§ Met aangedane been naar voren springen en doorbuigen tot 90° Flexie</p> <p>§ Met aangedane been afwisselend naar links en naar rechts naar voren springen. Hierbij geen steun meer nemen op andere been.</p> <p>§ Proberen tot 90° Flexie te komen, tik eventueel de grond aan</p>	<p><input type="checkbox"/> Op vlakke ondergrond</p> <p><input type="checkbox"/> Op matje</p> <p><input type="checkbox"/> Vanuit trampoline springen</p> <p><input type="checkbox"/> Dumbbell:</p> <p><input type="checkbox"/> 1 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 2 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 3 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 4 kg</p> <p><input type="checkbox"/> 5 kg</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		
<p>Draai-oefening:</p> <p>§ Patiënt staat met de rug naar de ft</p> <p>§ Ft heeft een bal in de hand</p>	<p>§ Ft geeft commando waarop pt zich omdraait waarbij hij of zij met één been uitspringt</p> <p>§ Tijdens commando gooit de ft de bal, welke tijdens de sprong wordt gevangen door patiënt</p>	<p>Links of rechts om draaien</p> <p><input type="checkbox"/> Commando draaien in een vast ritme</p> <p><input type="checkbox"/> Commando afwisselend</p>		
<p>Pilonnen 1:</p> <p>§ Opstelling van 6 pilonnen in een kring</p> <p>§ Patiënt staat in het midden van de cirkel op aangedane been</p>	<p>§ Ft geeft commando wanneer er tussen de pilonnen gesprongen moet worden.</p>	<p><input type="checkbox"/> Links- of rechtsom springen</p> <p><input type="checkbox"/> Afleiden door dubbeltaak</p> <p><input type="checkbox"/> Commando richting wijzigen</p>		

Fase 3: Stabiliserende oefeningen semi-gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Pilonnen 2:</p> <p>§ Beginnen in stand op aangedane been</p> <p>§ Vijf pilonnen achter elkaar geplaatst</p>	<p>§ Patiënt hinkelt tussen de pilonnen door</p>	<p><input type="checkbox"/> Zonder tussenpozen hinkelen</p> <p><input type="checkbox"/> 2 seconden stilstaan na iedere sprong</p>		
<p>Trampoline 1:</p> <p>§ Ga in het midden van de trampoline staan</p>	<p>§ Begin met springen op commando van ft</p>	<p><input type="checkbox"/> Op 2 benen</p> <p><input type="checkbox"/> Op aangedane been</p> <p><input type="checkbox"/> Afleiden door dubbeltaak en dan springen</p>		
<p>Trampoline 2:</p> <p>§ Stand op 2 benen in de trampoline</p>	<p>§ Rustig joggen op de trampoline</p> <p>§ Na 10 stappen stilstaan op aangedane been en 5 sec evenwicht bewaren</p> <p>§ Hierna weer herhalen</p>	<p><input type="checkbox"/> Rustig joggen</p> <p><input type="checkbox"/> Knieën heffen</p>		

Fase 3: Stabiliserende oefeningen semi-gesloten keten

Beginpositie	Uitvoering	Opbouw	Datum	Voorbeeld
<p>Trampoline 3:</p> <p>§ Stand op 2 benen in de trampoline</p>	<p>§ Uit de trampoline springen en met lichte Flexie landen op aangedane been</p>	<p><input type="checkbox"/> Recht vooruit springen</p> <p><input type="checkbox"/> Springen in verschillende richtingen</p>		 
<p>Vierkantje:</p> <p>§ Beginnen met stand op aangedane been</p>	<p>§ In rustig tempo een vierkantje hinkelen waarbij de patiënt telkens 2 sec stil blijft staan alvorens verder te hinkelen.</p>	<p><input type="checkbox"/> Op vlakke ondergrond</p> <p><input type="checkbox"/> Op matje</p> <p><i>Huiswerk:</i></p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>		 
<p>Stabiliserende sprongvormen:</p> <p>§ Beginnen met stand op aangedane been</p>	<p>§ Spring op commando van ft met ¼ draai naar links, naar voren, naar rechts etc.</p> <p>§ Zorg dat je op 1 denkbeeldige rechte lijn blijft springen</p>	<p><input type="checkbox"/> Tempo laag</p> <p><input type="checkbox"/> Tempo hoog</p> <p><input type="checkbox"/> Met matje als ondergrond</p>		