

Fysiotherapie na een enkelprothese

Week	Fysiotherapie richtlijnen	Doel
0-2	<ul style="list-style-type: none"> • gips • begeleiding bij het lopen met krukken • heup en knie range • rust en elevatie van het been 	<ul style="list-style-type: none"> • ADL middels krukken • Controle van zwelling en pijn
2-6	<ul style="list-style-type: none"> • 1st post-op bezoek aan het MUMC+ • afhankelijk van mediale malleolusosteotomie of achillespeesverlenging gipsimmobilisatie tot 6 weken post-op. Anders verwijdering gips na 3 weken • o.g.v. pijn 20% belasten 	<ul style="list-style-type: none"> • Toename range of motion van de enkel • Veilig gebruik van krukken • Onderhouden range of motion heup/knie
6-10	<ul style="list-style-type: none"> • Gips tot 3-6 weken • Range of motion van de enkel • Elevatie ter controle van zwelling • Oefenen ADL bij staan • litteken massage • zwemmen mag beginnen indien wond genezen is • begin met fietsen op een hometrainer • opbouwend belasten naar 50% 	<ul style="list-style-type: none"> • onderhouden van range of motion van de enkel • onderhouden range of motion heup/knie • versterken kracht • veilig gebruik van de krukken • verbeteren litteken mobiliteit
10-14	<ul style="list-style-type: none"> • belasting opvoeren tot 100% • litteken massage • gewricht mobilisatie • fietsen op hometrainer • looppatroon training • laag niveau balans en proprioceptis oefeningen • progressief versterkende oefeningen heup, knie en enkel 	<ul style="list-style-type: none"> • versterken knie, heup en enkel kracht • veilig looppatroon met en zonder hulpmiddel
14-16	<ul style="list-style-type: none"> • begin unilaterale stand oefeningen • met beide benen op de tenen staan en uiteindelijk op een been staan op de tenen • hoger niveau balans en proprioceptis oefeningen 	<ul style="list-style-type: none"> • met volledig gewicht belasten • lopen zonder hulpmiddel • Verwachte beweeglijkheid • Dorsaalflexie 10 • Plantairflexie 20
16+	<ul style="list-style-type: none"> • Terugkeren naar normale activiteit 	<ul style="list-style-type: none"> • Volledige kracht