

# Revalidatierichtlijn na arthroscopie van de heup

Deze algemene richtlijn is bedoeld als leidraad voor de post-operatieve revalidatie na een arthroscopie van de heup. Zie voor het definitieve procedure en beleid het OK verslag.

Procedure	Belasting	Krukken	ROM
Kijkoperatie (verwijderen loose body, nettoyage labrum/gewricht etc)	ogv klachten	+/- 2 wkn ogv klachten	ROM ogv klachten (+/- 6 weken flexie <90 graden)
CAM resectie	ogv klachten	+/- 2 wkn ogv klachten	ROM ogv klachten (+/- 6 weken flexie <90 graden)
Pincer resectie	ogv klachten	+/- 2 wkn ogv klachten	ROM ogv klachten (+/- 6 weken flexie <90 graden)
Labrum repair	Max. 50% 2 wkn	2 wkn	6 wkn flexie <90
Iliopsoas release	ogv klachten	+/- 2 wkn ogv klachten	FROM

## Pre-operatief

- Vragenlijsten HAGOS (pre-op, 6 wkn post-op, 12 wkn post-op, enz)
- Krachtmeting met microfet (flexie, extensie, abductie, adductie) (pre-op, 12 wkn post-op, enz)
- Hoptesten (per-op, 12 wkn post-op)
- Voorlichting/doelen/verwachtingsmanagement

## Fase 1 (inflammatiefase): Week 1-2

### Doelen:

- Bescherm integriteit van gerepareerd weefsel (zie voor beleid OK verslag en verwijzing FT)
- Behoud PROM binnen de gestelde restricties
- Pijn- en inflammatiebestrijding
- Werkhervatting zittend werk na 2 weken ogv klachten

### CAVE:

- Er gelden specifieke belastingsrestricties: zie tabel hierboven
- Er gelden specifieke ROM restricties (zie tabel tevens geen hyperabductie of hyperextensie, geen gecombineerde flexie/endorotatie)
- Niet door de heuppijn (c.q. knellend gevoel) duwen
- Vermijden van heup (c.q. gewricht) inflammatie
- Vermijd oefeningen met grote lastarm (zoals straight leg raises)

## Oefentherapie (op geleide van klachten)

- DVT preventie dmv ankle pumps
- Passieve & geleid actieve bewegingen van de heup ZONDER weerstand
- Core-stability oefeningen: lage buikspieren (evt met korte lastarm heup flexie), zoals bekkenkantelen en clams
- Fietsen (hometrainer) zonder weerstand op geleide van pijnklachten/ inflammatie (cave heupflexie<90°)

## Fase 2 (reactieve fase): Week 3-6

### Doelen:

- Bescherm integriteit van gerepareerd weefsel (zie voor beleid OK verslag en verwijzing FT)
- Behoud PROM ogv klachten binnen de gestelde restricties
- Op geleide van de pijn uitbreiden naar 100% belast mobiliseren zonder krukken (normaal looppatroon ontwikkelen)
- Werkhervatting bij licht werk na 6 weken

### Krukken afbouwen

- Wees alert op een correct looppatroon. Patiënt moet wel een volledige heupextensie tonen in het looppatroon en vermijd Trendelenburg fenomeen.

### CAVE:

- Er gelden specifieke ROM restricties (zie tabel tevens geen hyperabductie of hyperextensie, geen gecombineerde flexie/endorotatie)
- Niet door de heuppijn (c.q. knellend gevoel) duwen
- Vermijden van heup (c.q. gewricht) inflammatie
- Vermijd trendelenburg fenomeen

### Oefentherapie (op geleide van klachten)

Eerdere oefeningen continueren

- Geleid actief beweging van de heup ZONDER weerstand
- Core-stability oefeningen (bekken midpositie)
- Aandacht voor gluteaalmusculatuur en lage buikspieren
- Balans oefeningen
- Gesloten keten oefeningen
- Fietsen met lichte weerstand op geleide van pijnklachten/ inflammatie (cave heupflexie < 90°)

## Fase 3: Week 6-12

### Doelen:

- Het herstellen van full ROM op geleide van pijnklachten (bij normaal verloop kan de diepe flexie in deze fase eindstandig nog beperkt/ pijnlijk zijn)
- Het optimaliseren van neuromusculaire controle/ balans/ proprioceptie
- Het herstellen van de musculaire kracht en uithoudingsvermogen (glutei / psoas / quadriceps / hamstrings)
- Werkhervatting bij zwaar werk na 12 weken

### CAVE:

- Het vermijden van inflammatoire reacties van de heup c.q. gewricht
- Geen ballistische of geforceerde rek-/ krachtsoefeningen
- Geen extreme draaibewegingen
- Geen diepe squats
- Geen sporthervatting
- 

### Oefentherapie (op geleide van klachten)

- Start stretching heupmusculatuur
- Opbouwen van kracht volgens rehaboem
- Van gesloten naar open keten
- Romp- en bekkenstabilisatie oefeningen
- Opbouwen naar sportspecifieke oefeningen

## Fase 4: Week 12-24

### Doelen:

- Normaliseren ROM (bij normaal verloop kan de diepe flexie in deze fase eindstandig nog licht beperkt/ pijnlijk zijn)
- Algemene heup kracht > 80% van de niet-aangedane zijde
- Geleidelijke sporthervatting indien sportspecifieke oefeningen pijnvrij uitgevoerd kunnen worden

### CAVE:

- GEEN diepe gecombineerde flexie-endorotatie

### Oefentherapie

- End range stretching
- Sportspecifieke oefeningen verder uitbouwen

Het bovengenoemde schema is indicatief en dient aangepast te worden aan de mogelijkheden van de patiënt en eventuele aanvullende instructies van de behandelend orthopedisch chirurg.

### Meer informatie:

Bij vragen kunt u per mail contact opnemen via: [fysiotherapie-orthopedie@antoniuziekenhuis.nl](mailto:fysiotherapie-orthopedie@antoniuziekenhuis.nl)  
Bij spoed kunt u bellen met **088-320 2306**.