

WEGWIJS IN JE ZORG

Checklist kinesitherapeut

1. KINESITHERAPIE VÓÓR DE OPERATIE

Preoperatieve kinesitherapie (prehab) zorgt voor een sneller herstel, vaak met minder pijn en complicaties. Hierdoor duurt je opname minder lang en ben je sneller weer zelfstandig op de been.

Jouw revalidatie start dus al vóór de operatie en heb je voornamelijk zelf in de hand. Hieronder lijsten we de doelstellingen van deze eerste kinesitherapiesessies op.

Jouw kinesitherapeut kan afvinken welke doelstellingen al dan niet werden bereikt en kan feedback noteren voor andere zorgverleners. Bewaar de feedback in je map "Wegwijs in je zorg" en overhandig deze aan de betreffende zorgverleners.

INFORMATIE/EDUCATIE

- ☐ Te verwachten postoperatieve klachten (pijn, zwelling, warmte, roodheid, mobiliteitsbeperking)
- ☐ Steunname toegelaten
- ☐ IJsapplicaties en elevatie (wanneer en hoe lang)
- ☐ Pijnmedicatie in het kader van oefentherapie
- ☐ Nut/doel van oefeningen en het belang van evenwicht bewaren tussen belasting en belastbaarheid
- ☐ Algemeen verloop revalidatie na ingreep

Feedback kinesitherapeut:

PREOPERATIEF AAN TE LEREN OEFENINGEN

- ☐ Settings quadriceps + gluteus
- ☐ Pendelen
- ☐ Pompageoefeningen
- ☐ Mobilisatieoefeningen (actief)
- ☐ Extensiepostuur

Feedback kinesitherapeut:

FUNCTIONEEL

- ☐ Marche/zich voortbewegen met krukken (zowel 2 krukken als 1 kruk)
- ☐ Transfers (zit tot stand, bed, trappen, auto, ...)
- ☐ Check thuissituatie (tapijten, ziekenhuisbed, trappen, ...)

Feedback kinesitherapeut:

2. KINESITHERAPIE NÁ DE OPERATIE

Tijdens de revalidatie is het cruciaal om de juiste oefeningen uit te voeren op het juiste moment. Voor een optimaal herstel hebben weefsels (bot, spieren, pezen) toenemende belasting en stimuli nodig, met relatieve rust tussenin. Absolute rust is dus afgeraden, maar het is ook geen goed idee om te snel vooruit te willen gaan.

Jouw kinesitherapeut begeleidt je doorheen dit proces en helpt je in elke fase van de revalidatie het juiste evenwicht te vinden.

Jouw kinesitherapeut kan afvinken welke doelstellingen al dan niet werden bereikt en kan feedback noteren voor andere zorgverleners. Bewaar de feedback in je map "Wegwijs in je zorg" en overhandig deze aan de betreffende zorgverleners.

INFORMATIE/EDUCATIE

- ☐ Te verwachten evolutie en verloop van de revalidatie
- ☐ Advies over hoe om te gaan met de klachten (vb. pijn, zwelling)
- ☐ Stellen van realistische, persoonlijke doelen

Feedback kinesitherapeut

OEFFENINGEN ACUTE FASE

- ☐ Settings quadriceps + gluteus (tonificatie)
- ☐ Pendelen (mobilisatie)
- ☐ Pompageoefeningen (zwellingsreductie)
- ☐ Relatieve rust + ijs en elevatie (belang beklemtonen!)

Feedback kinesitherapeut

FUNCTIONELE OEFENTHERAPIE

- ☐ Progressief opgebouwde oefensessies in de praktijk
- ☐ Gepersonaliseerde oefeningen voor thuis
- ☐ Regelmatige opvolging van mobiliteit en kracht. Rapportage aan chirurg 6 weken postoperatief via verslag met functioneel bilan en actieve range of motion ('...° - ... °')

Feedback kinesitherapeut

3. AAN DE KINESITHERAPEUT

Bij problemen kan je steeds contact opnemen met het secretariaat van orthopedie (**016 80 95 78**) voor een vervroegde consultatie bij de orthopedist.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019