

## Pre-OK (Fast Track)

### Doelstelling:

- Snellere revalidatie ( $\pm$  4 dagen)
  - sneller belasten lidmaat
  - snellere mobiliteitswinst
  - snellere krachtopbouw
  - sneller functioneel herstel +  
grotere zelfstandigheid

### Revalidatie tijdens opname:

0. dag van opname: indien toestand het toelaat: stappen met hulpmiddel

1. - verplaatsen met rollator of krukken naar: badkamer, toilet, turnzaal
  - basisinformatie gewrichtsbesparende technieken (infobrochure) + transfertraining
  - actieve / activo-passivo mobilisatieoefeningen
  - spierversterkende oefeningen
2. - verplaatsen met krukken
  - basisinfo gewrichtsbesparende technieken + transfertraining
  - actieve / activo-passivo mobilisatieoefeningen
  - spierversterkende oefeningen
  - bespreken thuissituatie en eventuele aanpassingen / hulpmiddelen
3. - verplaatsen met krukken + trappen
  - basisinfo – gewrichtsbesparende technieken + transfertraining
  - actieve / activo-passivo mobilisatieoefeningen
  - spierversterkende oefeningen
  - (herhaling thuissituatie)
4. Idem als 3.

### Nodige aandachtspunten:

Hulpmiddelen mee te nemen tijdens opname:

- krukken
- vast schoeisel (hiel moet ingesloten zitten)
- losse kledij

Eventuele aanpassingen/hulpmiddelen aan te schaffen na de ziekenhuisopname:

- toiletverhoger
- stoel in douche/bad
- waterdichte plakkers
- lange schoenlepel
- indien noodzakelijk: warm eten in de diepvriezer
- alle voorwerpen binnen handbereik
- zware boodschappen op voorhand in huis te halen bv. flessen water, ...
- genoeg bewegingsruimte in huis creëren door obstakels te verwijderen

→ Na 4 dagen op de dienst orthopedie kan de revalidatie verder worden gezet op de revalidatiedienst of de ambulante dienst.

### Te behalen doelen:

- kniemobiliteit flexie 90°
- zelfstandig in/uit bed/stoel/toilet (=transfers)
- op veilige wijze verplaatsen over een afstand van  $\pm$  100m met hulpmiddelen (liefst krukken of rollator)
- zelfstandig aan- en uitkleden + wassen
- trappen (indien deze thuis aanwezig zijn)
- volledige kennis van gewrichtsbesparende technieken in woonomgevingen en correct toepassen