

Therapieschema THP (Fast Track)

Dag 0	- oefenen van transfers + gangreva met rollator (indien de toestand het toelaat)
Dag 1	<ul style="list-style-type: none">- oefenen van transfers + gangreva met rollator- gangoefeningen tussen horizontale barren in turnzaal- actieve mobilisatie / oefenen geopereerde heup tussen horizontale barren (in turnzaal): mobilisaties in mid-range naar heupflexie/abductie/extensie- tonificatioefeningen quadriceps bilateraal vanuit zit (in turnzaal) + lichte squatoefeningen tussen horizontale barren- gewrichtssparende technieken naar zelfstandigheid binnenshuis
Dag 2	<ul style="list-style-type: none">- gangreva met 2 krukken- actieve mobilisatioefeningen geopereerde heup tussen horizontale barren: mobilisaties in mid-range: flexie, abductie, extensie- tonificatioefeningen quadriceps bilateraal vanuit zit + lichte squatoefeningen tussen horizontale barren- gewrichtssparende technieken koppelen aan thuissituatie/dagelijks leven
Dag 3	<ul style="list-style-type: none">- gangreva met 1 kruk- actieve mobilisatioefeningen tussen horizontale barren: mobilisatie in mid-range: flexie, abductie, heupextensie- tonificatioefeningen quadriceps bilateraal (vanuit zit) + lichte squat-oefeningen tussen horizontale barren- oefenen van trappen- herhaling thuissituatie + verder oefenen van gewrichtssparende technieken
Dag 4	- idem dag 3