

Therapieschema TKP (Fast Track)

Dag 0	<ul style="list-style-type: none"> - oefenen transfers + gangreva met rollator (indien toestand het toelaat) - extensiepostuur + ijs
Dag 1 <i>flexie 0°-70°</i>	<ul style="list-style-type: none"> - oefenen transfers + gangreva met rollator - gangoefeningen tussen horizontale barren in turnzaal ← activo-passivo / actieve mobilisatie (flexie/extensie) oefeningen in turnzaal - tonificatioefeningen in turnzaal: isometrische oefeningen (quadicepssettings) - extensiepostuur + ijs - gewrichtsbesparende technieken: zelfstandig binnenskamers
Dag 2 <i>flexie 0°-70°</i>	<ul style="list-style-type: none"> - gangreva met 2 krukken ← activo-passivo / actieve mobilisatioefeningen in turnzaal - tonificatioefeningen in turnzaal: <ul style="list-style-type: none"> - isometrisch - (licht)isotonisch (bilateraal) - extensiepostuur + ijs - gewrichtsbesparende technieken koppelen aan thuissituatie/dagelijks leven
Dag 3 <i>flexie 0°-90°</i>	<ul style="list-style-type: none"> - gangreva met 1 kruk ← activo-passivo / actieve mobilisatioefeningen in turnzaal - tonificatioefeningen in turnzaal: <ul style="list-style-type: none"> - isometrisch - (licht)isotonisch (bilateraal) - oefenen van trappen - extensiepostuur + ijs - herhaling thuissituatie + verder inoefenen van gewrichtssparende technieken
Dag 4	<ul style="list-style-type: none"> - idem dag 3