

Fysiotherapeutische richtlijn hemiprothese MTP1 gewricht.

Indicatie: hallux rigidus bij jongere actieve patiënt

Contra-indicaties: matig tot ernstige valgus, kopnecrose mt1.

| Fase | | Houding en activiteiten | Fysiotherapie | Doel fysiotherapie | opmerkingen |
|------|-----------|---------------------------|--|---|---|
| 1 | 0-2 weken | klittenbandschoen | Mobilisatie van de patiënt in het ziekenhuis. Instructies over onderstaande oefeningen: de enkel bewegen en de kuitspier rekken. | | Geen mobilisatie van MTP1 in deze fase! |
| 2 | 2-4 weken | makkelijk zittende schoen | 2-3x/week FT, 3x/dag zelf oefenen MTP1 actief en passief bewegen: heffen teen, buigen teen, teen met hand en band naar neus trekken tot pijngrens. | Littekenweefsel losmaken. Bewegelijkheid MTP1 verbeteren. | |
| 3 | 4-6 weken | | 1x/week FT, oefeningen 2x/dag. Op tenen staan oefenen (op 2 benen staand en op 1 been). Voor- en achteruit lopen. | | |
| 4 | 6-8 weken | | 1x/week FT, oefeningen 2x/dag. Loopoefeningen, balans training, evt joggen ged. 5 min. Geleidelijk opbouwen van sportactiviteit. | | |

Opmerkingen:

- Week 6 controle orthoeped met verslag fysiotherapie met informatie over verloop van pijn (evt. Vas-schaal, verloop mobiliteit MTP1).