

# Revalidatie protocol | Feyenoord © 2010

	Fase	Doel	Activiteit	Eindpunt	Locatie	Uitvoering	Duur <sup>1</sup>
Startstatus	0	Diagnose	Analyse & beleid	A. <i>Onderzoek intern (Feyenoord)</i> B. <i>Onderzoek extern indien nodig (Erasmus MC)</i> C. <i>Beleid maken</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programma</li> <li>• prognose (tijdspad)</li> <li>• verantwoordelijkheden</li> </ul>	A. Werkdiagnose B. Definitieve diagnose C. Plan van aanpak	Binnen	Arts
	1	Ontsteking	Behandeling van bloeding/pijn/zwelling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onbelast mobiliseren binnen de pijngrenzen 3x/dg</li> <li>• Geen massage/fysioth. mobilisatie</li> <li>• IJs</li> <li>• Compressief verband</li> <li>• Evt. NSAIDS/paracetmol/codeïne</li> <li>• Conditionele prikkel: niet met aangedane lidmaat</li> </ul>	Geen bloedingrisico meer Beweging binnen pijngrenzen mogelijk Afname zwelling	Binnen	Fysio ≥4 dagen
Voorwaarde scheppend specifiek herstel	2	Mobilisatie	Bewegingsbereik herstel Behandeling van hypertonie en spierverkorting	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onbelast mobiliseren in het volledig bewegingsbereik</li> <li>• Fysioth. mobilisatie</li> <li>• rekken</li> <li>• Fietsen zonder weerstand</li> <li>• Evt. NSAIDS/paracetmol/codeïne</li> <li>• Conditionele prikkel: lage weerstand fietsen</li> </ul>	Volledig bewegingsbereik Geen hypertonie meer	Binnen	Fysio ≥4 dagen
	3	Stabiliteit	Coördinatie/proprioceptie herstel Aspecifieke kracht herstel Voorwaarde voor specifieke kracht creëren	<p>A. <i>Aspecifieke stabiliteit/core training</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekken/romp stabiliserende brug oefeningen</li> <li>• Trilplaat</li> <li>• Belast mobiliseren (licht gewicht)</li> <li>• Leg pres/extension</li> <li>• Squaten/uitvalspas zonder weerstand</li> <li>• Conditionele prikkel: Fietsen met weerstand</li> </ul> <p>B. <i>Specifieke stabiliteit/coördinatie training</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Squaten/uitvalspas met weerstand</li> <li>• Trampoline, 1-2 benig</li> <li>• Conditionele prikkel: Fietsen met weerstand</li> </ul>	Symmetrische coördinatie Symmetrische langzame kracht	Binnen	Fysio/reval ≥4 dagen
Specifiek/	4	Looptraining	Looppatroon herstel	<p>A. <i>Loopband</i></p> <p>B. <i>Lopen op het veld</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensief duur, grote bochten</li> <li>• Snelheid tot 60%</li> </ul> <p>C. <i>Lopen op het veld, multi-directioneel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keren/draaien/zijwaarts/achterwaarts</li> </ul>	A. ≥ 10 min op 12 km/u zonder reactie	Binnen/veld	Fysio/reval ≥4 dagen
	5	Baltraining		<p>A. <i>Balgevoel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kaatsen/hooghouden</li> <li>• Schieten tot 20 m</li> </ul> <p>B. <i>Functionele baloefeningen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schieten &gt;20 m</li> <li>• Afwerken op goal</li> <li>• Snelheid tot 80%</li> </ul>	Normaal en pijnloze baltraining Weinig of geen reactie nadien	Veld apart	Fysio/reval ≥4 dagen

Groep	6	Explosiviteit	Maximale snelheid herstel	<p>A. <i>Explosieve sprongvorm</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• maximale sprongen, hori/vertic, 1-2 benig</li> <li>• koppen</li> <li>• hinkelen</li> <li>• plyometrie, reactieviteit, reflexkracht</li> </ul> <p>B. <i>Sprint</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snelheid tot 100%</li> <li>• aan/uitloop progressief verminderen</li> </ul> <p>C. <i>Functioneel sprinten</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starten vanuit verschillende posities</li> <li>• Keren/draaien</li> <li>• Bal aannemen/schieten</li> </ul>	Volledig reactie vrij <sup>2</sup>	Veld apart	Fysio/reval	≥4 dagen
	7	Groepstraining	Volledig herstel zonder onverwachte momenten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Enkel starten na evaluatie arts</u></li> <li>• Bij twijfel evt. eerst isokinetische krachtmeting</li> <li>• Groepstraining zonder partij spel of positie spel</li> <li>• Onverwachte momenten beperken</li> </ul>	Volledig reactie vrij <sup>2</sup>	Groep/apart	Trainer	≥4 dagen
	8	Positiespel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groepstraining zonder partij spel, met positie spel</li> <li>• Positie spel: neutrale man/steeds minder personen/ruimte/over- naar ondertal</li> </ul>	Volledig reactie vrij <sup>2</sup>	Groep/apart	Trainer	≥4 dagen
	9	Trainingsfit	Volledig belastbaar in training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groepstraining met partij spel, met positie spel</li> <li>• Partij spel: steeds minder personen/ruimte</li> </ul>	Volledig reactie vrij <sup>2</sup>	Groep	Trainer	≥4 dagen
Eindstatus	10	Wedstrijd fit	Volledig belastbaar in wedstrijd	<p>A. <i>Recent wedstrijdfit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>≤ 4x wedstrijd</u></li> <li>• <u>Advies: in principe eerste 1<sup>e</sup> x max. 45 min. wedstrijd</u> (wanneer de blessure periode &gt;2 weken heeft geduurd)</li> </ul> <p>B. <i>Tijdelijk voorwaardelijk wedstrijdfit</i></p> <p>C. <i>(bv. aanvullend preventief programma)</i></p> <p>D. <i>Blijvend voorwaardelijk wedstrijdfit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (bv. aangepast herstel programma)</li> </ul> <p>E. <i>Onbeperkt wedstrijdfit</i></p>	Volledig reactie vrij <sup>2</sup>	Groep	Trainer	≥4 dagen

- Tijdens de revalidatie is er elke dag een evaluatie moment om de reactie van de vorige training te beoordelen, de reactie wordt gedocumenteerd
- Toekomstige protocollen voor specifieke blessures moeten in de schema passen
- Evt.

- IJsbeleid t/m fase 10
- Tape/brace ter bescherming
- Wisselbaden
- Voedingssuppletie

- Betrekking hebbend op ernstige blessures, zijnde:
  - Ernstige spierruptuur (gepaard gaand met hematoom/echografische schade)
  - MCL letsel
  - Meniscus letsel
  - Kruisband letsel
- reactie kan zijn:
  - subjectief: pijn/stijfheid (aandacht voor ochtendstijfheid de dag na de training)
  - vocht: hydrops of extra-artculaire zwelling

- bewegingsbeperking: hypertonie of bewegingsbereik beperking