**Behandelplan bij patiënten casus stijfheid LWK**

**Anamnese:**

Stijfheid in de onderrug. Merkt bij het bukken dat het allemaal wat moeizamer gaat en dat hij wat meer steun nodig heeft om iets van de grond te pakken. Dit meer om de moeite en stijfheid/strak gevoel maar mr. ervaart geen pijn.

Mr. is bekend met een THP links 12 tot 15 jaar geleden en lichte artrose in de linker heup.

**Onderzoek:**

LWK/SI:

* Inspectie: scheeftstand bekken, links hoger dan rechts. Wervelkolom geflecteerd naar rechts (compensatie van scheeftand bekken?)
* Voorlauf: SI rechts kantelt verder voorover dan links
* Rucklauf: g.b. beweging, balans linker been minder dan rechts
* VBA: 17cm
* Schober: 18cm
* Shift: Li 4cm / re 6cm
* Mobiliteit LWK: Beperkt in extensie, lateroflexie en rotatie bdz. links meer beperkt dan rechts + stijver gevoel.

Heup:

Links (THP): Rechts:

* Flexie: 110° 110°
* Endorotatie: 35° 30°
* Exorotatie: 40° 40°
* Abductie: 50° 40°
* Adductie: 30° 20°

*Behandeling na onderzoek:*

* Mobilisatie SI en LWK in buik lig 3D

*Evaluatie test na behandeling:*

* Voorlauf: g.b. nu gelijk
* Rucklauf: balans linker been beter, geeft patiënt aan en is te zien dat de patiënt stabieler staat.
* VBA: 14cm
* Schober: 18cm
* Shift: Li 4,5 cm / re 7cm

**Doelstellingen:**

*Hoofddoel:*

Na 6 weken kan mr. met minder moeite bukkend iets van de grond pakken van 5kg (PSK <3) d.m.v. mobilisatie technieken LWK/SI door de fysiotherapeut en zelfstandig door de patiënt.

HWO:

* Zelfstandig mobiliseren LWK:
  + In rug lig, knieën gebogen met voeten op de grond. Beide knieën tegen elkaar aan en van links naar rechts laten vallen 20x (10x re, 10x li)
  + In rug lig met gestrekte benen, om en om het been langer maken. 20x (10x re, 10x li)
  + In rug lig beide knieën naar je toe trekken naar je borst. 5x 10 seconden
  + In zit of in knieën handen stand, hol bol maken in de onderrug. 10x dagelijks 3 tot 5 keer herhalen.
* Zelfstandig mobiliseren SI:
  + In rug lig 1 knie naar je toe trekken naar je borst en andere gestrekt laten liggen. 5x 10 seconden

**Nog te onderzoeken:**

* **Triggerpoints lage rug (voelt strak aan)**
* **Kracht heup/ bovenbeen spieren (artrose vaak krachtsvermindering, makkelijker bukken met meer kracht)**