Doelen:

Eerst en vooral zou ik starten met het herwinnen van de mobiliteit. Dit zowel manueel als oefeningen geven om de mobiliteit te verbeteren.

Verder is het herwinnen van de quadriceps en hamstringskracht ook een belangrijk doel

Patiënt meer betrekken in zijn revalidatie

Objectieve testen gebruiken om te bepalen of er naar een volgende fase kan overgegaan worden: hierbij ook uitleg geven aan de patiënt

Pijnscore bijhouden

Core en andere beenspieren verstevigen zonder het gewricht te belasten

Eventueel indien mogelijk al conditioneel gaan werken ik denk dan vooral aan fietsen in het begin