

De behandeling van MTSS en CECS in de militaire gezondheidszorg. Zimmermann, Harts, helmhout, NMGT 2014, mei, pp 72-82

component	behandeling	arts / fysio	revalidatiefase	week	actie ingezet	literatuur
1	loop- en sprongbelasting fors reduceren	arts	eerste consult	0		37
2	beoordelen heup-, knie-, enkel functie	arts	eerste consult	0		
3	afvallen als BMI te hoog	arts	eerste consult	0		
3	stoppen met creatine supplementen	arts	eerste consult	0		51, 52
3	stoppen met roken	arts	eerste consult	0		14
2	nsaid	arts	eerste consult	0-2		
2	ijs	arts	eerste consult	0-2		23
1	plaatsing in een SMR traject	arts	tweede consult	2		
1	plaatsing in een revalidatie peloton	arts	tweede consult	2		2, 3
3	beoordelen sportschoenen en laarzen	fysio	fysiofase deel 1	3*		44
3	beoordelen / verstrekken steunzolen	fysio	fysiofase deel 1	3*		37
3	beoordelen van de wandeltechniek	fysio	fysiofase deel 1	3*		
3	beoordelen van de hardlooptechniek	fysio	fysiofase deel 1	3*		36, 37
4	sportcompressiekousen (niet bij CECS)	fysio	fysiofase deel 1	3		1, 53
2	massage	fysio	fysiofase deel 1	3-8		38, 39
2	tape	fysio	fysiofase deel 1	3-8		40
2	dryneedling, prolotherapie	fysio, arts	fysiofase deel 1	3-8		41
3	verbeteren range of motion	fysio	fysiofase deel 1	3-8		
3	verbeteren relevante kracht	fysio	fysiofase deel 1 en 2	3-12		45, 46, 47
3	behouden van / verbeteren conditie	fysio	fysiofase deel 1 en 2	3-12		37
4	overgang low impact / sprongvormen	fysio	fysiofase deel 1 en 2	6-12		54
3	aanpassen wandel / marstechniek	fysio	fysiofase deel 1 en 2	6-12		15
3	aanpassen hardlooptechniek	fysio	fysiofase deel 1 en 2	6-12		48, 49, 50
2	shockwave	sportarts*	fysiofase deel 1	8-12		42, 43
4	opbouwen marsbelasting	fysio	sport- en functiefase	12-20		
4	opbouwen hardloopbelasting	fysio	sport- en functiefase	12-20		37, 15
5	geschiktheid beoogde functie	arts	evaluatie	12-20		3
5	verwijzen 2e lijn: CMH	arts	stagnatie	8-20		

\* afnemen Onderbeenpijnprofiel (loopbandtest)

\*\* situatie 2014: shockwave alleen beschikbaar bij sportarts TGTF

versie 2014

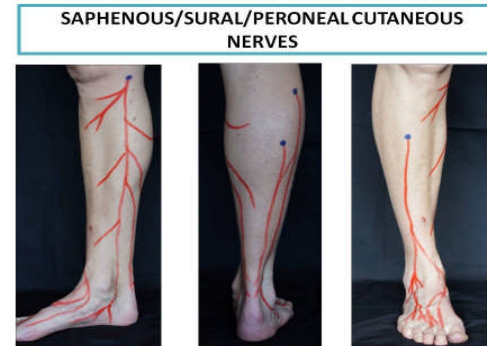
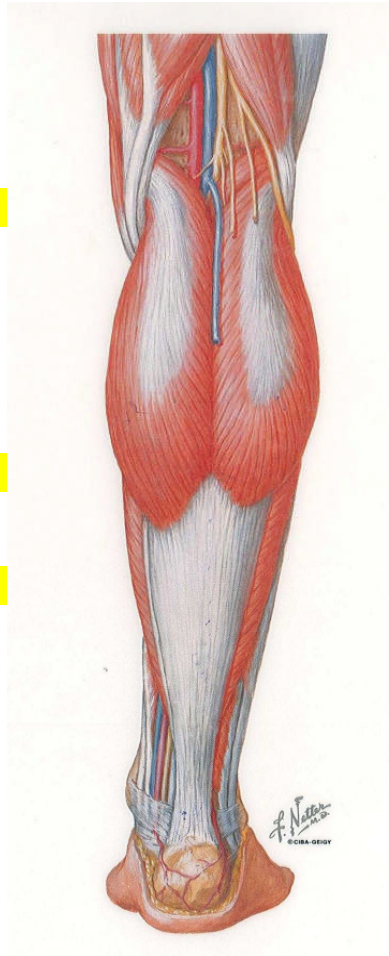
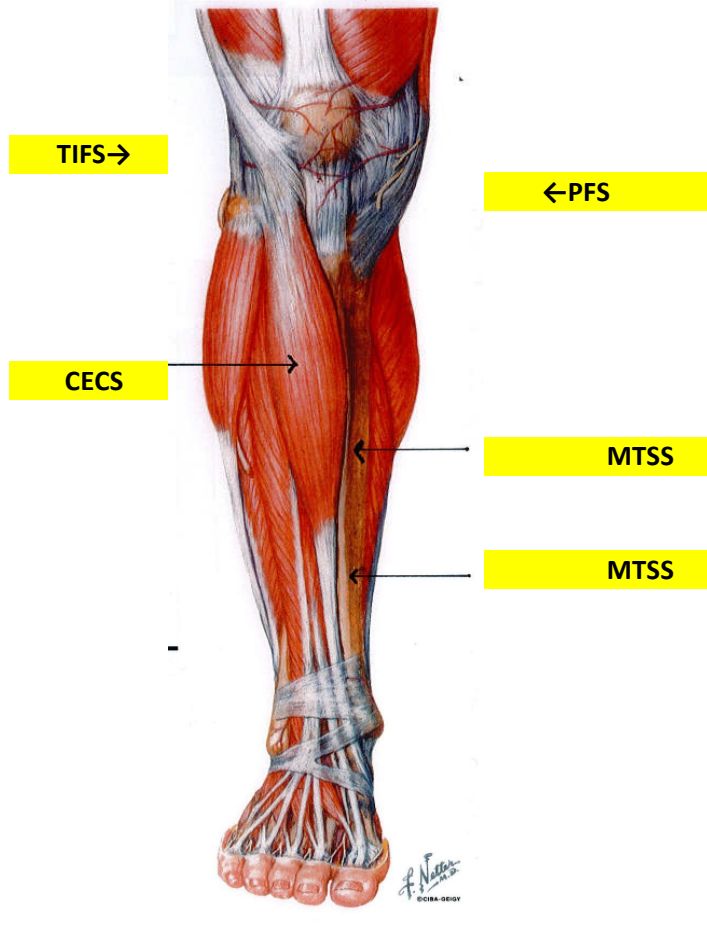
naam:

reg. Nr

datum

diagnose:

Kaart voor uitleg en plan van aanpak



**weke delen pijn**

trigger points  
in spieren

chronisch geïrriteerde  
perifere zenuwen

myofasciale pijn

diagnose bijstelling:  
diagnose bijstelling: