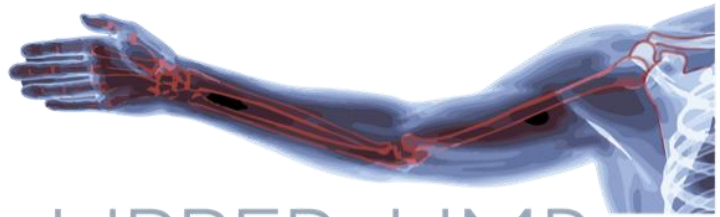
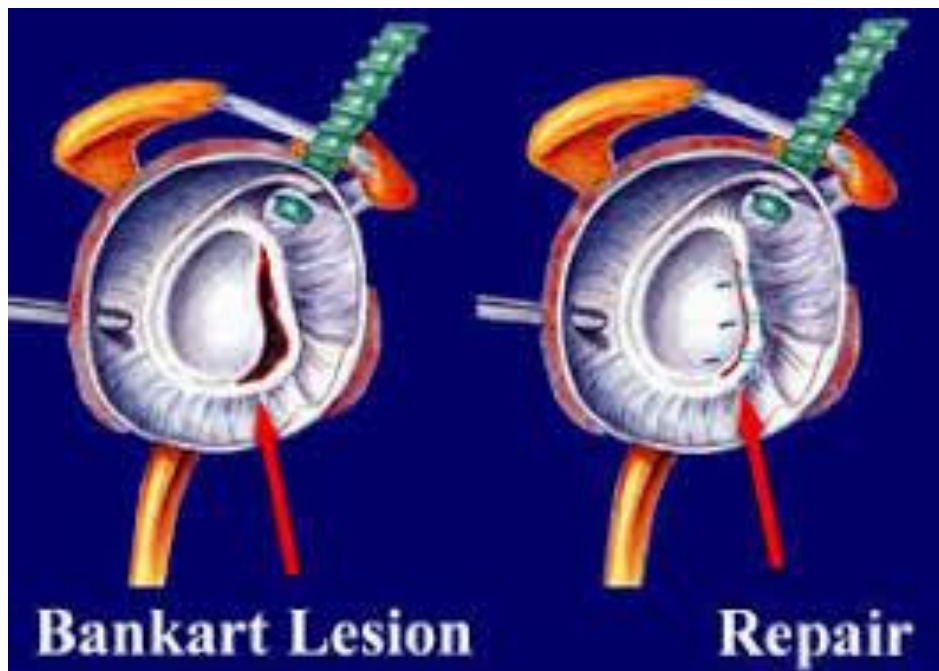


ORTHOPEDISCH
CENTRUM



UPPER LIMB UNIT
TURNHOUT

Revalidatie na Artroscopisch Bankart herstel



De voortgang naar de volgende fase hangt af van de bereikte doelstellingen van de huidige fase.

Fase I - Onmiddellijke postoperatieve fase (dag 1-21)

Doel:

- Beschermen van de chirurgische reparatie
- Verminderen van pijn en ontsteking
- Verbeteren van de scapulaire functie
- Bereiken van een minimaal pijnvrije bewegingsbereik (ROM)

Voorzorgsmaatregelen:

- Blijf in de draagdoek, alleen verwijderen voor het douchen en mobiliseren van de elleboog/pols
- vermijden van abductie/ externe rotatie en antero-inferieure kapsel stress
- Passieve elevatie tot maximaal 90°
- Geen gewichten optillen met geopereerde schouder
- Houd de wondjes schoon en droog

Weken 1-3:

- draagdoek aanhouden gedurende eerste 4 weken. Ook 's nachts.
- Alleen AROM elleboog, pols en hand , passieve schouder elevatie tot 90°
- Normaliseren van de scapulaire kinetica
- Vingers mobiliseren mbv bal
- Douchen met arm aan de zijkant
- Cryotherapie tegen pijn en ontsteking
- Isometrische oefeningen vanaf week 3

Fase II - Beschermingsfase/PROM (weken 4 en 5):

Doelstellingen:

- verder verbeteren van PROM van de schouder
- anterieur kapsel niet overbelasten

Voorzorgsmaatregelen:

- Passieve Exorotatie voorzichtig opvoeren
- Niks optillen

Criteria voor de overgang naar de volgende fase:

- Volledige flexie en interne rotatie PROM
- PROM 30 graden externe rotatie aan de zijkant
- Kan voorzichtig exorotatie uitvoeren in de 90/90 positie

Weken 4-5

- Draagdoek uit
- Opvoeren van actieve mobiliteit, verbeteren van passieve exo tot onconfortabele grens
 - ° Externe rotatie tot 30 graden bij 20 graden abductie, tot 30 graden bij 90 graden abductie
 - ° Pendelum
 - ° Submaximale isometrische en pijnvrije rotator cuff oefeningen
 - ° Cryotherapie zo nodig

Fase III - Tussentijdse fase/AROM (week 6 en 7):

Doelstellingen:

- Geleidelijk verhogen van de externe rotatie PROM. Volledig actieve elevatie en abductie.
- ADL optimaliseren
- Verbeteren van kracht en uithoudingsvermogen

Voorzorgsmaatregelen:

- Geen agressieve ROM / stretching
- Geen tonificerende activiteiten die veel stress over het voorste aspect van de schouder plaatsen (abductie-exo rotatie) (d.w.z. geen push-ups, pectoralis fly's etc.)

Weken 6 en 7

- Externe rotatie tot 30-50 graden bij 20 graden abductie, tot 45 graden bij 90 graden abductie.
- maximaliseer AROM van de schouder
- start met stretching posterieur kapsel
 - o adductie stretching (cross body)
 - o Zijwaarts liggende interne rotatiestretch
 - o Posterior/inferieure gleno-humorale gewrichtsmobilisatie
- Stretch pec minor
- Begin met isotone tonificatie voor rotator cuff (open en gesloten keten)
- Cryotherapie zo nodig

Fase IV - Versterkingsfase (week 8 - week 12)

Doelstellingen:

- exo tot bijna normale waarden
- bijna volledige AROM
- Normaliseren van spierkracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen
- Geleidelijk opvoeren van belastende activiteiten met uiteindelijk bekomen van fysiologische functie

Voorzorgsmaatregelen:

- Voorzichtig met krachtige bovenhoofdse activiteiten
- Nog geen contactsporten

Weken 8-10

- Verbeter exo tot 65° bij 20° abductie en tot 75 graden bij 90° abductie
- Maximale actieve elevatie

Weken 10-12

- Verbeter exo tot maximaal mogelijk

Fase V - Terugkeer naar de belastende fase (week 12 - week 20)

Doelstellingen

- Geleidelijke terugkeer naar inspannende werkzaamheden
- Geleidelijke terugkeer naar recreatieve activiteiten
- Geleidelijke terugkeer naar sportactiviteiten

Voorzorgsmaatregelen:

- Geen werp beweging!
- Nog geen krachtige bovenhoofdse belasting tot 4 maand postop!
- Gewichtheffen:
 - o Brede greep vermijden
 - o Zorg ervoor dat je "altijd je ellebogen en handen ziet" tijdens gewicht heffen

Weken 12-16

- blijven rekken en versterken
- mag terug golfen
- Mag laag gewicht tillen met veel herhalingen, waarbij de voorzorgsmaatregelen voor het tillen van het gewicht moeten worden gevolgd (niet breed vastnemen, altijd handen en ellebogen kunnen zien)

Weken 16-20

- Interval training toegelaten

Criteria om terug te keren naar sport- en recreatieve activiteiten:

- Toestemming van de chirurg
- Pijnvrije schouderfunctie zonder tekens van instabiliteit
- Herstel van een adequate ROM
- Fysiologische kracht in vergelijking met de niet operatieve schouder (getest via handgedreven dynamometrie)

Procesmatige stappen in het herstel van de ROM na de ingreep.

Wanneer kan ik verwachten	Passieve elevatie	Passieve exo elleboog zij	Passieve exo in abductie	Actieve elevatie
PO week 3	90°	10-30°	niet doen	niet doen
PO week 6	135°	35-50°	tot 45°	115°
PO week 9	155°	50-65°	75°	145°
PO week 12	normaal	Nog niet genormaliseerd	Nog niet genormaliseerd	normaal

Wanneer kan ik verwachten	Functionele beweeglijkheid	Functionele kracht	Werk onder schouderhoogte	Werk boven schouderhoogte	Sporten onderhands	Sporten bovenhands
0-3 weken						
3-6 weken						
6-12 weken	x		(x)			
3-4 maanden	x	x	x	(x)	x	
5-6 maanden	x	x	x	x	x	na 6 mnd

Dr. R. Houben

Schouderchirurg AZ Turnhout

Mei 2020