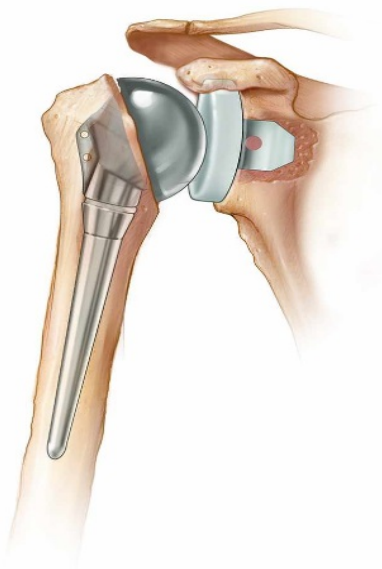


Revalidatie na Omgekeerde Schouder Prothese

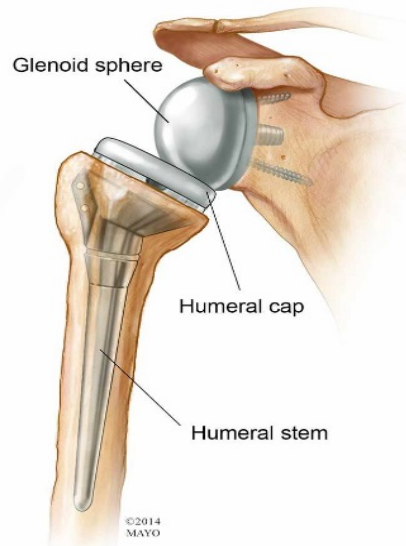
Anatomische totale prothese

Omgekeerde totale prothese

Total shoulder arthroplasty



Reverse shoulder arthroplasty



Algemeen:

De 'omgekeerde schouder prothese' heeft een hogere kans om te luxeren in vergelijking met de klassieke (anatomische) schouder prothese. Stabiliteit en mobiliteit is erg afhankelijk van de kracht, integriteit en functie van de deltoid spier (de motor van uw schouderprothese).

De behandeling is gefocussed op 3 domeinen:

1. Beschermen van het gewricht tegen luxaties
2. Optimale kracht en functie van de Deltoid spier
3. Bekomen van maximale functie, zelfstandigheid en levenskwaliteit

Afhankelijk van botkwaliteit, peeskwaliteit en uitgevoerde procedure kan uw revalidatieschema verschillend zijn van hieronder en op uw specifieke ingreep zijn aangepast.

Een luxatie gebeurt vooral in die beweging waar de hand van de geopereerde schouder zich achter uw rug bevindt. Vermijdt dit dus in de eerste 3 maanden.

Wees dus extra voorzichtig om een hemd-trui-t-shirt of jas aan te trekken, alsook tijdens de badkamer/ toilet hygiëne procedures gedurende die eerste 12 weken.

Fase 1: eerste 3 weken na de ingreep. Oefeningen die thuis worden uitgevoerd. Nog niet naar de kinésist.

Doel:

- wondgenezing
- ontzwellings (ijs)
- maximale gebruik van hand en vingers voor ADL in draagdoek (boterham smeren-snijden)

Voorzorgsmaatregelen:

- Draagdoek continu gedurende eerste 4 weken
- 4/dag ijs gedurende 15 min per keer
- Altijd kussentje onder elleboog van geopereerde zijde als u plat ligt
- Geen actieve mobiliteit!
- Wonde droog en proper houden gedurende eerste 2 weken, nadien mag deze met kraanwater voorzichtig afgespoeld worden.

Activiteiten:

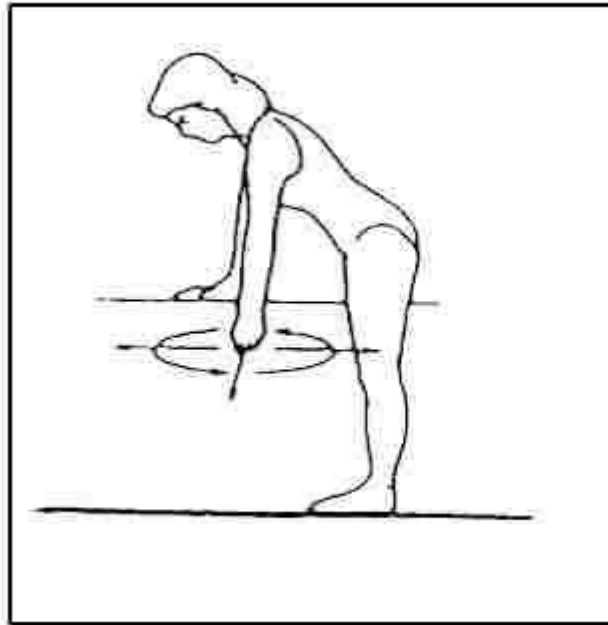
- Actieve mobilisatie van vingers, pols en elleboog
- 4-5/daags locale ijs applicatie gedurende 15-20 minuten per keer
- Draagdoek aanhouden gedurende eerste 3 weken, best ook 's nachts
- Leg 's nachts of in de zetel gedurende de eerste 3 maanden altijd een kussentje onder de elleboog van de geopereerde arm.
- Actief mobiliseren op pijngeleide

Oefeningen:

- > Moeten LANGZAAM en voorzichtig uitgevoerd worden.
Ongemak mag, pijn niet!
- > Liever 5 sessies van 4 minuten, dan 1 keer 20 minuten

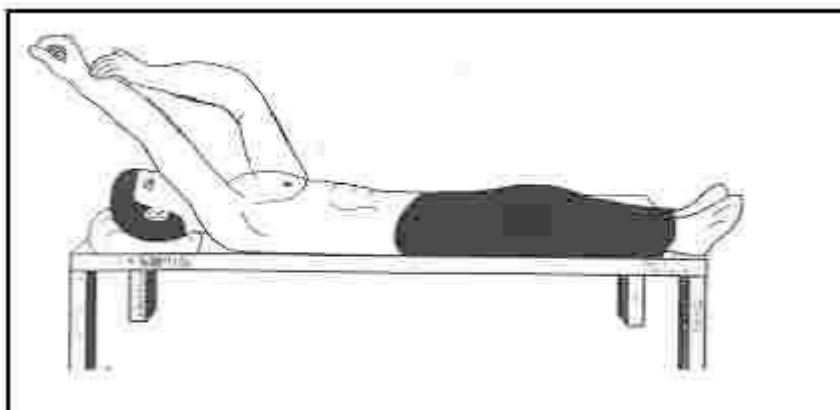
- Pendulum oefeningen

Roteer ongeveer de omtrek van een basketbal



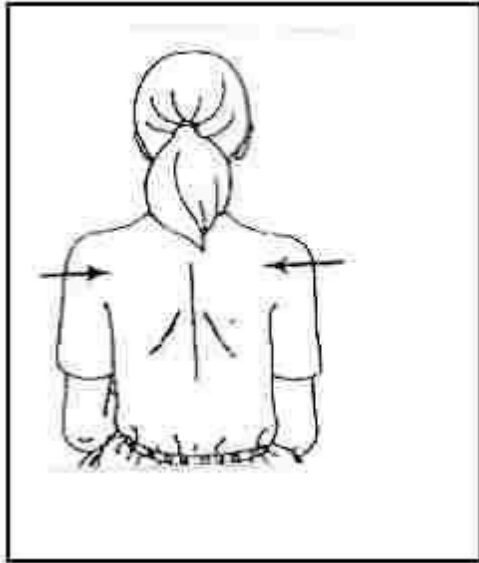
- Passief mobiliseren van de schouder

Ga op je rug liggen, neem met je goede hand de geopereerde elleboog vast en til de arm naar omhoog en laat ze weer langzaam zakken.



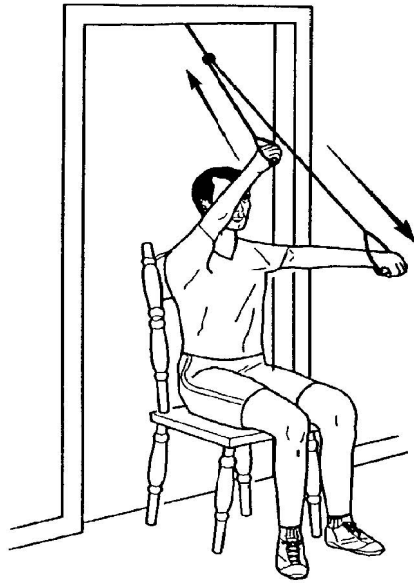
- Schouderblad oefeningen

Duw de schouderbladen tegen elkaar, even houden en weer ontspannen.

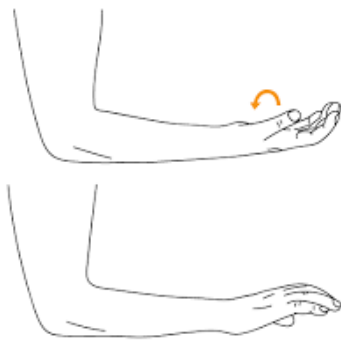


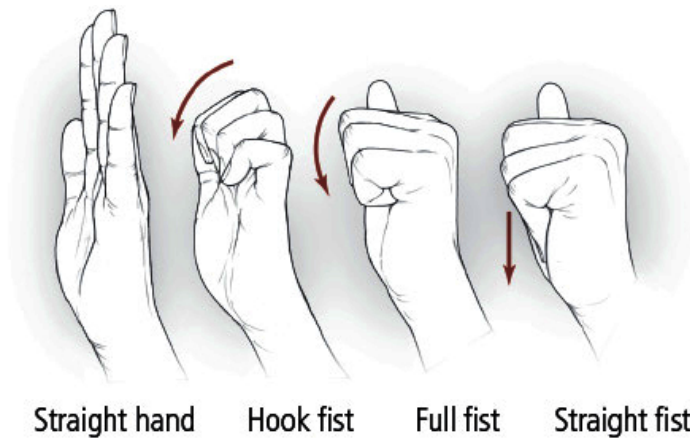
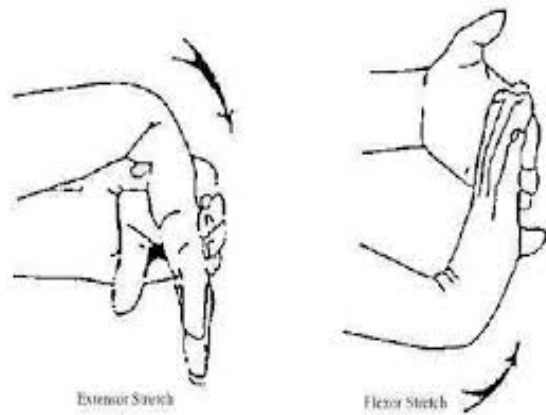
- Katrol oefeningen

Met gestrekte ellebogen de geopereerde schouder optillen waarbij alle kracht van de niet geopereerde arm komt



- Elleboog en polsoefeningen





Fase 2: Van week 4 tem week 6 na de ingreep

Doel:

- vermijd overrekken van de schouder
- herwinnen van passieve mobiliteit
- progressief herwinnen van actieve mobiliteit

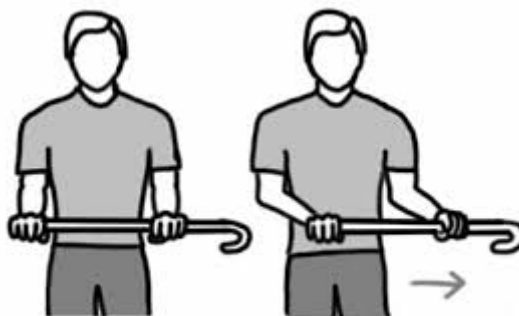
Activiteiten:

- draagdoek mag progressief meer uitgelaten worden. Begin met half uur in voor- en namiddag en bouw dat op.
- 's nachts de draagdoek aanhouden tot 6 weken na de ingreep
- geen bewegingen uitvoeren waarbij de hand van de geopereerde schouder achter uw rug is. Voorzichtig met aan- en uitkleden!

Oefeningen:

- We gaan naar de kinésist (2/week) en blijven de oefeningen ook thuis verder uitvoeren.
- Voorzichtigheid blijft troef.

1. Oefenen op geassisteerde exorotatie (linkerarm is geopereerd)



2. Elevatie van de schouder (katrol en pendulum oefeningen ook blijven doen)



FASE 3: van week 7 tot 3 maanden na de ingreep.

Doel:

- **BH band is GEEN doel!** Endorotatie oefenen vanaf week 6 met als doel om toilet bezoek te faciliteren.
- Externe rotatie *progressief* opbouwen
- **Opbouwen van kracht** en herwinnen van maximale functie en zelfstandigheid

Oefeningen:

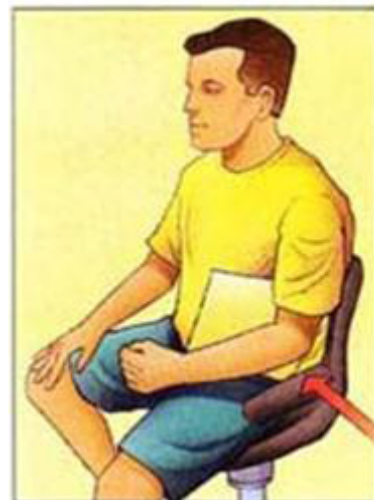
1. Isometrische flexie

Probeer uw geopereerde arm op te tillen terwijl de andere arm weerstand geeft.



2. Isometrische adductie

Duw met uw geopereerde arm een kussen tegen uw zijkant.



3. Isometrische extentie

Duw uw geopereerde arm naar achter tegen een muur.



4. Isometrische externe rotatie

Hou de geopereerde elleboog tegen uw zijkant en probeer de arm tegen een muur te draaien



FASE 4: vanaf 3 maanden na de ingreep.

Doel:

Maximaal herwinnen van kracht

Activiteiten:

Gewichten optillen. Progressief opbouwen van de gewichten!

Licht Bovenhoofds werk uitvoeren

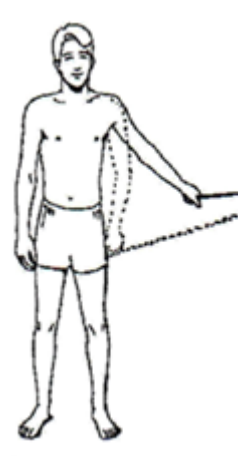
Oefeningen:

Theraband (elastiek)

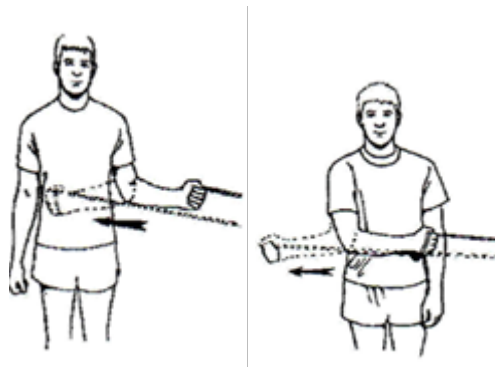
1. Roeien



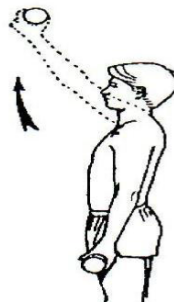
2. Adductie oefeningen



3. Interne en externe rotatie tegen weerstand



4. Optillen van gewichten



Dr. R. Houben

Schouderchirurg AZ Turnhout

