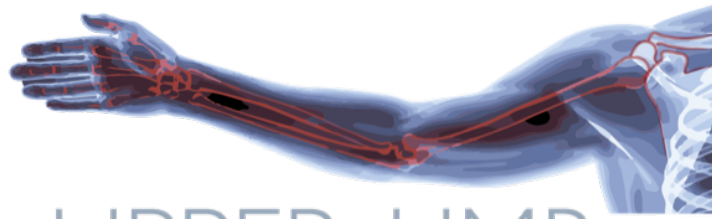


ORTHOPEDISCH
CENTRUM



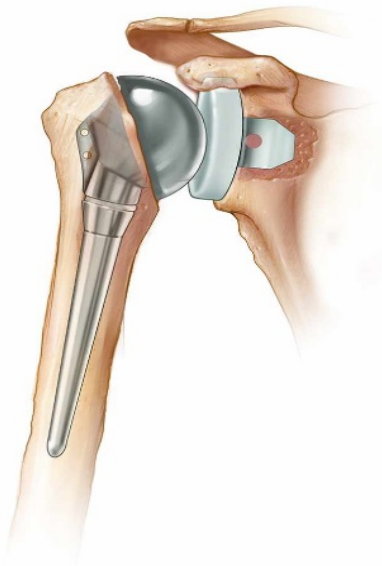
UPPER LIMB UNIT
TURNHOUT

Revalidatie na Anatomische Schouder Prothese

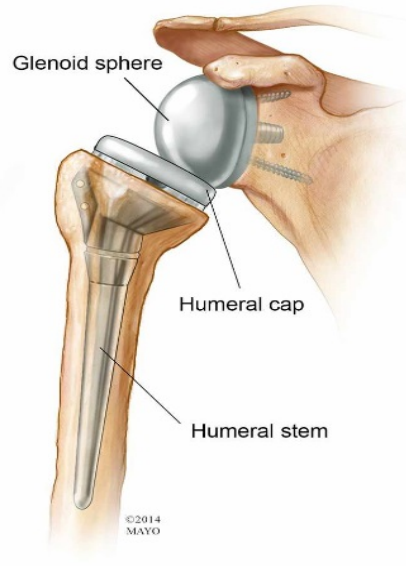
Anatomische totale prothese

Omgekeerde totale prothese

Total shoulder arthroplasty



Reverse shoulder arthroplasty



Algemeen:

De 'totale schouder prothese' heeft een lagere kans om te luxeren in vergelijking met de omgekeerde schouder prothese. Stabiliteit en mobiliteit is erg afhankelijk van de kracht, integriteit en functie van de rotator cuff (de motor van uw schouderprothese) enerzijds en de graad van slijtage van het glenoid (kom) anderzijds. Als er voor een anatomische prothese wordt gekozen, gaan we ervan uit dat de integriteit van de rotator cuff dus goed is.

Tijdens deze ingreep wordt een tenotomie (doorsnijden) van de subscapularis uitgevoerd dewelke op het einde van de ingreep terug wordt gehecht. Het is bijgevolg van cruciaal belang deze pees niet te belasten in de eerste 4 tot 6 weken.

De behandeling is gefocussed op 3 domeinen:

1. Beschermen van subscapularis
2. Optimale kracht en functie van de rotator cuff en deltoideus
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.

Wees 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:

:

- o Genezing van weke delen (spier, ligament en pees)
- o Bescherming van de prothese
- o Minimaliseren van ontsteking en pijn (ijs)
- o maximale gebruik van elleboog, hand en vingers voor ADL in draagdoek (boterham smeren-snijden)

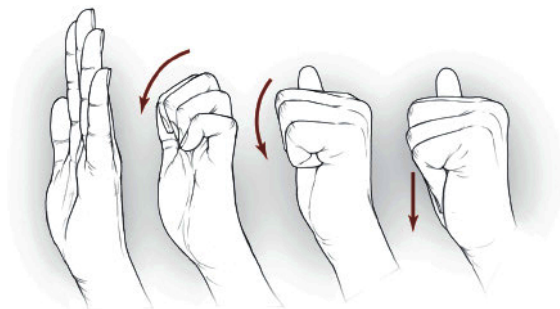
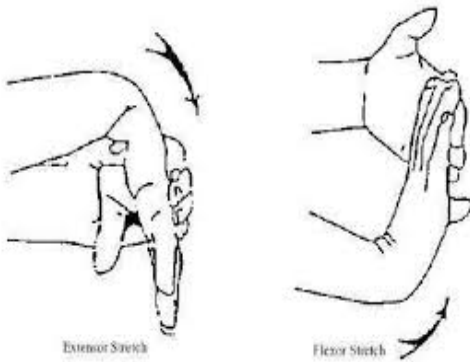
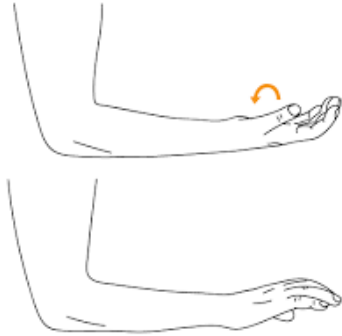
Voorzorgsmaatregelen:

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

Oefeningen:

- o Liever frekvent en kortdurend (5x 7-10 minuten per dag)
- o Passieve elevatie tot maximaal 90° mbv katrol of niet geopereerde arm
- o Mobiliseren van elleboog, hand, pols en vingers
- o Pendel oefeningen van schouder
- o Na 2 weken: passieve exorotatie oefeningen tot neutraal
- o Schouder circelen

- Elleboog en polsoefeningen

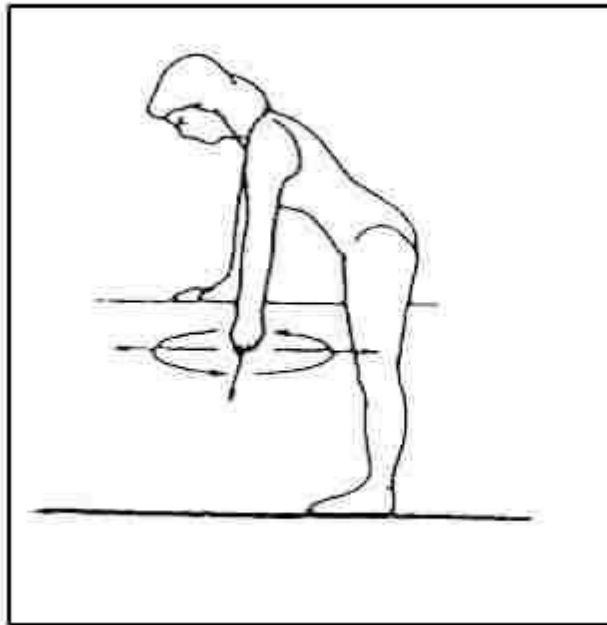


Straight hand Hook fist Full fist Straight fist



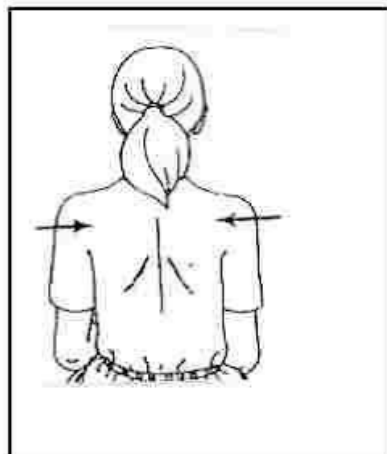
- Pendelum oefeningen

Roteer ongeveer de omtrek van een basketbal



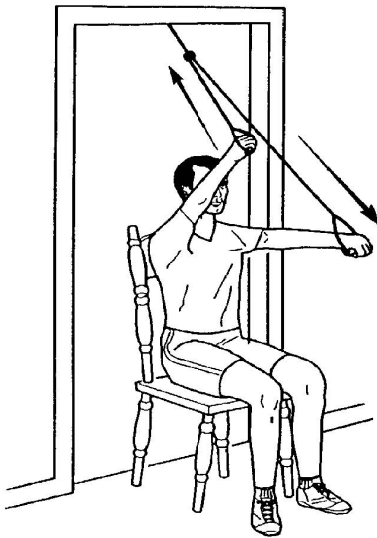
- Schouderblad oefeningen

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. Starten vanaf week 3: niet hoger dan 90°



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

Doel:

- o Herwinnen van passieve mobiliteit (vooral elevatie)
- o Herwinnen van exorotatie tot voorbij neutraal
- o Herwinnen van endorotatie tot aan bilnaad
- o Controle van pijn en ontstekingsreacti

Voorzorgsmaatregelen:

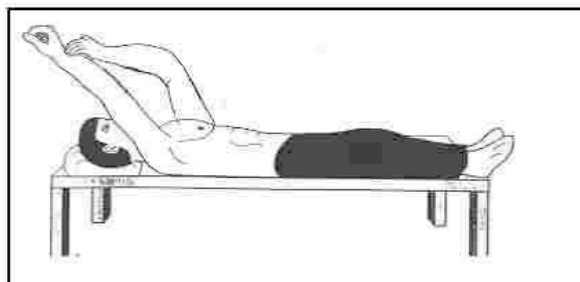
- o Draagdoek mag overdag (meer en meer) uitblijven, best 's nachts aanhouden als u een woelige (of buik) slaper bent.
- o Niks zwaarder optillen dan een blikje frisdrank van 33cl
- o Geen plotse krachtige bewegingen (bvb vlieg wegslaan)
- o Nog steeds ijs na oefeningen

Oefeningen:

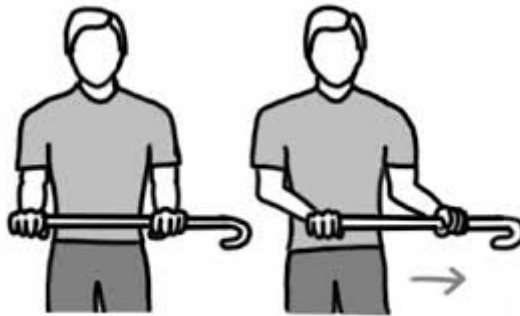
- o Continueren met katrol, pendel en rotatie oefeningen
- o Start actieve elevatie tot grens met oncomfortabel (Geen pijn!). Maximaal 140° ***passief***
- o Start actieve abductie. Maximaal 120°
- o Exorotatie niet verder dan 60° ***passief***
- o Endorotatie oefenen tot aan bilnaad ***passief***

- 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.



- Langzaam opbouwen van geassisteerde exorotatie (linkerarm is geopereerd)



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



FASE 3: van week 8 tot 3 maanden na de ingreep: start krachttraining

Doel:

- o Blijf oefenen op verbeteren van passieve mobiliteit
- o Gradueel trainen van krachtontwikkeling en uithouding
- o Gradueel herwinnen van dagdagelijkse activiteiten in huishouden
- o Behoud de bestaande actieve mobiliteit
Voorzorgsmaatregelen

Voorzorgsmaatregelen:

- o Geen gewichten zwaarder dan 3 kg
- o Geen langdurige repetitieve bewegingen (strijken, ramen, dweilen, stofzuigen): blokken van 10 minuten
- o Voorzichtig met bovenhoofdse activiteiten

Oefeningen:

- o Behoud van actieve oefeningen. Mobiliseren in zwembad zo mogelijk.
- o Stretching van reeds bestaande passieve mobiliteit (endorotatie en elevatie)

- o Actieve elevatie kracht: progressief opbouwen te starten met 0.5kg in liggende positie. Gradueel opbouwen gewicht en naar zittende positie.
- o Als vorige oefening goed verloopt: starten met theraband oefeningen voor exo- en endorotatie
- o Tot 140° elevatie, 120° abductie, 60° exorotatie **actief**

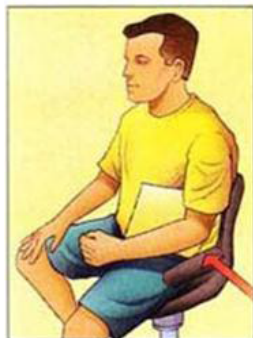
1. Isometrische flexie

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: doordrijven krachtoefeningen

Doel:

- o Behoud actieve en passieve mobiliteit en uithouding
- o Verbeteren dagdagelijkse activiteiten huishouden

Voorzorgsmaatregelen:

- o Geen abductie en externe rotatie in 1 beweging (smash-opslag)
- o Progressief opbouwen op pijngeleide! Niet agressief!
- o Nog geen schouder belastende sporten
- o Blijf voorzichtig met de zwaardere repetitieve belastingen (strijken-ramen)

Oefeningen

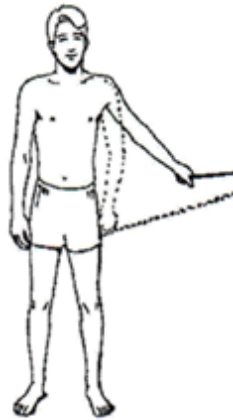
- o Actieve oefeningen in zwembad: progressief opbouwen van belasting
- o Opvoeren van de spier belasting
- o Trainen van de uithouding
- o Herstart schouder belastende sporten vanaf 6 maanden (tennis-volley-basket)

Theraband (elastiek)

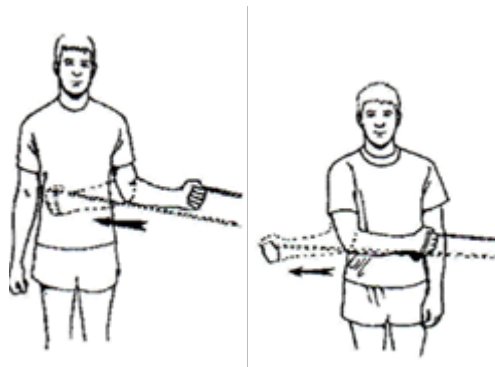
1. Roeien



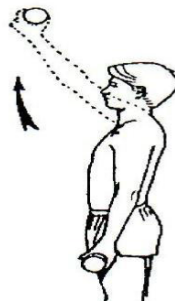
2. Adductie oefeningen



3. Interne en externe rotatie tegen weerstand



4. Optillen van gewichten



Dr. R. Houben

Schouderchirurg AZ Turnhout

