

Richtlijnen fysiotherapie na schouderprothese

Pag 1 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

De snelheid van de revalidatie kan individueel sterk verschillen en hangt vooral af van bijkomende pathologie, mate van pijn, warmte en zwelling. Lees altijd eerst het operatieverslag voor eventuele bijzonderheden; betreft het een **anatomische of reversed prothese**.

Beleid **anatomische schouderprothese**:

Twee weken een immobiliser dag en nacht; vervolgens een sling overdag en een immobiliser 's nachts. Deze mag in overleg met uw fysiotherapeut afbouwen vanaf 4 weken na de operatie.

Beleid **reversed schouderprothese**:

Geen immobilisatieperiode. Ten behoeve van pijnreductie kan deze in de eerste fase gebruikt worden, met name buitenshuis.

Fase 1:

0–6 weken na de ingreep

Doelen:

- Respecteren van de gevolgen van de operatie.
- Verminderen van pijn en inflammatie.
- Conditiebehoud van de omringende orgaansystemen.
- Daarna op partieel herstel van de ROM.
- Voorzichtige spieractivatie.

Acties 0-3 weken postoperatief

- In week 1-2: score SST-PO.
- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie.
- Optimaliseren positioneren en stabiliseren scapula.
- Cave passieve exorotatie en actieve endorotatie (exorotatie tot 0 graden) indien de subscapularis is teruggehecht.

- Slinger- en pendeloefeningen.
- Geleid actief oefenen in ruglig

Acties 3-6 weken postoperatief

- Voortzetten acties 0-3 weken.
- Beginnen met het opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder.
- Isometrisch aanspannen en geleid actief oefenen deltoideus (met name na reversed prothese).
- Start bench slides oefenen en vervolgens wall slides.
- Bij een anatomische prothese kan gestart worden met isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm.
- Oefenen in water is een goede optie;
- Leg nadruk op verbeteren van de bewegingsmogelijkheid van de schouder (passief, en (geleid) actief) en het geleidelijk inschakelen van de arm in dagelijkse activiteiten zonder veel kracht te zetten.

Groene vlaggen voor overgang naar fase 2:

- Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig.
- De operatiewond op de huid is goed genezen.
- Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (zie tabel), de bijbehorende VAS scores zijn < 3.

Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

Doelen:

- Uitbreiden van de ROM.
- Het herstel van de spierfunctie, coördinatie en stabiliteit.
- Start functionele activiteiten.

Richtlijnen fysiotherapie na schouderprothese

Pag 2 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

Acties:

Oefeningen uit fase 1

- In week 7: score SST-PO / verslag orthooped.
- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief en actief: de mobiliteit is afhankelijk van de soort prothese. Bij een reversed schouderprothese zal de mobiliteit in de meeste gevallen in elevatie beperkt blijven. Voorzichtig rekken is toegestaan.
- Aanleren goed bewegingspatroon.
- Activeren, versterken van de schouderpijnen: functioneel oefenen binnen de kinetische keten met bij de anatomische prothese extra aandacht voor cuff en bij de reversed prothese accent op de deltoideus.
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp, ook steunvormen.
- Stabiliteit in hele keten oefenen.

Groene vlaggen voor hervatten werk:

- Voldoende ROM, voldoende kracht onder schouderhoogte;
- Goede coördinatie (ook bij meer herhalingen);
- Voldoende vertrouwen van patiënt.

Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:

- Progressie mobiliteit, goed uitgevoerd, VAS scores pijn < 3.
- Goed/normaal eindgevoel bij de PROM.
- Goede scapula positie en rompstabiliteit bij uitvoeren functionele training.

Fase 3: 3-6 maanden na de ingreep

Doelen:

- Herstel mobiliteit passief en actief binnen de acceptabele kaders.
- Optimalisatie van kracht.
- Herstel van functioneren op participatieniveau.

Acties:

- Herstel functionele activiteiten in ADL
- In week 12-14: score SST-PO
- Na 6-8 maanden afronding met verslag orthooped.