

# Fysiotherapie na AC reconstructie/dog bone

Pag 1 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

Lees altijd eerst het operatieverslag voor eventuele bijzonderheden.

Werk binnen de pijngrens van de patiënt.

De patiënten gebruiken de eerste 4 weken de immobiliser dag en nacht. Vanaf 4 weken kan de immobiliser afgebouwd worden.

Tot 6 weken post operatief geen bewegingen boven de 90 gr.

## Fase 1

*0 – 6 weken na de ingreep*

Doelen

- Respecteren van de gevolgen van de operatie, bescherming wondgebied.
- Het verminderen van pijn en inflammatie.
- Partieel herstel van de ROM.
- Voorzichtige spieractivatie.

*Acties 0-3 weken postoperatief*

- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie.
- Isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm.
- Slinger- en pendeloefeningen.

*Acties 3-6 weken postoperatief*

- Opbouw ROM passief en (geleid) actief tot 90 graden elevatie; exo- en endorotatie binnen de pijngrens.
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder.
- Activeren scapulastabilisatoren. Nog geen gesloten ketenoefeningen.
- Vanaf 4 weken: afbouwen immobiliser.

## Groene vlaggen voor overgang naar fase 2

- Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig.
- De operatiewond op de huid is goed genezen.
- Herstel ROM tot 90 graden; VAS scores zijn < 3.

## Fase 2

*7 – 12 weken na de ingreep*

Doelen

- Het uitbreiden van de ROM.
- Herstel van spierfunctie, coördinatie en stabiliteit.
- Start met functionele ADL activiteiten.
- Hervatten van werk boven schouderhoogte en sport zijn in fase 2 nog NIET aan de orde.

*Acties*

- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief en actief in alle richtingen op geleide van pijn. Als laatste abductie in combinatie met exorotatie.
- Indien nodig mobiliseren gehele keten: TWK, CTO, CWK en scapulo-thoracaal.
- Versterken van de RC / schouderspieren, nadruk op neuromusculaire controle en kracht-uithoudingsvermogen.
- Opbouw qua belasting: van < 45 gr elevatie in scapulaire vlak opbouwen naar 90 gr en vervolgens boven het hoofd; daarna pas elevatie in het frontale of saggitale vlak.
- Geen kracht in horizontale abductie (bv bench press, pectoralis press).
- Scapula stabiliserende oefeningen voortzetten.
- Stabiliteit in de gehele keten oefenen.

## Groene vlaggen voor overgang naar fase 3

# Fysiotherapie na AC reconstructie/dog bone

Pag 2 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

- ROM herstelt tot (sub)maximaal met VAS scores pijn < 3 en normaal bewegingsverloop.
- Kracht oefeningen uitvoerbaar met minimale tot geen pijn.
- Goede scapula positie en rompstabiliteit bij uitvoeren functionele training.

## Fase 3

*3 – 6 maanden na de ingreep*

### Doelen

- Normaal dagelijks functioneren hersteld.
- Volledig herstel van kracht en snelheid.
- Herstel van participatie in werk en sport.

### Acties

- Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht.
- OT in meerdere vlakken en gehele kinetische keten.
- Gesloten keten oefeningen met opbouw lichaamsgewicht.
- Indien nodig mobiliseren gehele keten: TWK, CTO, CWK en scapulo-thoracaal.
- Kracht opbouw.
- Indien >2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie en snelkracht (uiteraard alleen als patiënt daar belang bij heeft).
- Na ca. 6 maanden afronding (afhankelijk van werk- / sportbelasting) met verslag orthopeed indien
- Goede ROM, goede kracht.
- Goede coördinatie.
- Geen pijnklachten, geen instabiliteitsgevoel.
- Voldoende vertrouwen van patiënt.