

Richtlijnen fysiotherapie Latarjet procedure

Pag 1 van 3 – 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

- Werk binnen de pijngrens van de patiënt
- De immobiliser is bedoeld voor dag 0-1, daarna zo nodig op basis van pijnklachten in de eerste week. 's Nachts is geen immobiliser nodig.
- Geen combinatiebeweging abductie-exorotatie in de eerste 6 weken.
- Geen krachttraining biceps tot week 8 post operatief.

De patient krijgt bij 4 en 7 maanden een oproep voor een Biodex krachttest bij FysioSupport.

Bespreek samen met de patiënt of deze klaar is voor een test. Bij vragen neem dan telefonisch contact op met FysioSupport: 0485-470166.

Fase 1:

0 – 6 weken na de ingreep

Doelen:

- Respecteren van de gevolgen van de operatie, bescherming van de ankers en hechtingen
- Het verminderen van pijn en inflammatie
- Het conditie behoud van omliggende orgaansystemen
- Partieel herstel van de ROM
- Voorzichtige spieractivatie

Acties 0-4 weken postoperatief:

- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie.
- Positioneren en stabiliseren scapula
- Geleid actief oefenen van de schouder.
- Isometrische cuffoefeningen.

- De arm mag actief ingezet worden in dagelijkse activiteiten beneden schouderhoogte en zonder kracht.

Acties 4-6 weken postoperatief:

- Opbouw ROM passief en geleid actief
- Positioneren en stabiliseren scapula
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder.
- Cuffactivatie in diverse uitgangsposities
- Oefeningen in gesloten keten.

Groene vlaggen voor overgang naar fase 2:

- Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig.
- De operatiewond op de huid is goed genezen.
- 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.
- Herstel van participatie in werk (afhankelijk van het soort werk uiteraard).

Acties:

- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief van actief (geen stretch end-range exo).
- Belasting conjoind tendon vanaf 8 weken post operatief.

Richtlijnen fysiotherapie Latarjet procedure

Pag 2 van 3 – afdrukdatum 21-8-2024

- Indien nodig mobiliseren gehele keten: TWK, CTO, CWK en scapulo-thoracaal.
- Versterken van de RC / schoudermusculatuur, nadruk op neuromusculaire controle en kracht- uithoudingsvermogen.
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp (o.a. steunvormen).
- Stabiliteit in de gehele keten oefenen.
- Goede ROM, goede kracht
- Goede coördinatie
- Geen pijnklachten, geen instabiliteitsgevoel
- Voldoende vertrouwen van patient

Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:

- Goede ROM; VAS scores pijn ≤ 3 , met 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:

- ROM: indien restbeperking, deze behandelen middels rustige stretch en gewrichtsmobilisaties.
- Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht
- OT in meerdere vlakken en gehele kinetische keten
- Snelkracht oefenen
- Indien >2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie (uiteraard alleen als patiënt daar belang bij heeft).

Na ca. 6 maanden afronding (afhankelijk van werk- /sportbelasting) met verslag orthopeed.

Richtlijnen fysiotherapie Latarjet procedure

Pag 3 van 3 – afdrukdatum 21-8-2024

Bijlage:

Samenvatting van de prognose betreffende herstel van functies en activiteiten.

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