

Richtlijnen fysiotherapie schouder kapsel rec

Pag 1 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

De patiënten gebruiken de eerste 6 tot 8 weken de immobiliser, ook 's nachts. Overdag kan de immobiliser op enige momenten worden afgedaan. Verder tillen de patiënten de eerste 8 weken de arm niet zelf actief op!

Noot:

- Lees altijd eerst het operatieverslag.
- Door reorganisatie van de graft wordt de graft de eerste maanden zwakker, na 3 maanden is de graft op zijn zwakst. Hiermee dient rekening gehouden te worden bij het herstel. Na 6 maanden is de graft op goede sterkte.

Fase 1: 6 weken na de ingreep

De duur van deze fase kan individueel verschillen.

Doelen:

- Het accent in deze fase ligt op uitleg geven over de revalidatie en adviezen tav ADL.
- Bescherming van het operatiegebied.
- Conditie behoud van omliggende gewrichten.
- In de eerste 3 maanden neemt de sterkte van graft af, bescherming van de graft is belangrijk, maar een post operatieve stijve schouder dient ook vermeden te worden. Het accent in deze fase licht daarom op passief mobiliseren.
- Hervatten lichte functionele ADL activiteiten onderhands (als voorbeeld: het maximale gewicht is een kopje koffie).

Acties

- Uitleg revalidatieprogramma en afstemmen verwachtingen van de patient.
- Oefenen CWK, scapula, elleboog-, pols- en handfunctie.

- Nog geen passieve ROM oefenen, laat staan actief. Dus ook geen pendeloefeningen meegeven aan de patiënt.
- Geleidelijk afbouwen immobiliser tussen week 6 en 8.
- Passief en vervolgens geleid actief oefenen in diverse uitgangshoudingen.

Groene vlaggen voor overgang naar fase 2:

- Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig
- De operatiewond op de huid is goed genezen
- Goede progressie passieve ROM

Fase 2:

vanaf 3 maanden

De start en einde van deze fase kan individueel verschillen.

Doelen:

- Herstel van de actieve ROM
- Uitbouwen naar optimale functie en opbouw van kracht.
- Verbetering van dagelijks functioneren
- Hervatting van ADL en werk; werken naar hulpvraag.

Acties

- Lichte activatie exorotatoren, afhankelijk van de functie van de infraspinatus (check OK-verslag). Zorg hierbij dat de elleboog ondersteund is.
- Vervolgens actief oefenen in scaptie met aandacht voor het scapulo-thoracale ritme, later in anteflexie en abductie richting.
- Oefenen deltoideus (zonder gewichten!) en scapulothoracale musculatuur.
- (Gesloten) ketenoefeningen
- In week 12: score SST

Richtlijnen fysiotherapie schouder kapsel rec

Pag 2 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

Optioneel Fase 3:

vanaf 9 maanden

- Bovenhandse kracht, uitbouwen gesloten keten oefeningen. Zwaar lichamelijk werk en sport in overleg met de orthopeed.