

Fysiotherapie na een Bankart operatie

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 patiënten gebruiken **de eerste 4 weken de immobiliser dag en nacht**. Vanaf 4 weken kan overdag de immobiliser op enige momenten worden afgedaan.

Verder géén combinatiebeweging abductie-exorotatie in de eerste 6 weken!

In sommige gevallen wordt een strikt postoperatief behandelingschema gehanteerd. De immobiliser dient dan 6 weken dag en nacht gedragen te worden en uitsluitend bij het doen van oefeningen mag deze af. De behandeling bij de fysiotherapeut start in dat geval 4 weken na de operatie.

De patiënt 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: 2 – 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 2-4 weken postoperatief:

- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie.
- Optimaliseren positioneren en stabiliseren scapula (scapula 'klok' oefening).
- Slinger- en pendeloefeningen.
- Isometische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband (contracties < 30% MVIC).
- In week 2-3: score SST-PO.

Acties 4-6 weken postoperatief:

- Opbouw ROM passief en geleid actief.
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder.
- Scapula stabiliserende oefeningen.
- 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.
- Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (zie schema); de bijbehorende 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!

Fysiotherapie na een Bankart operatie

Pag 2 van 3 – afdrukdatum 21-8-2024

Acties:

- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief van actief (geen stretch end-range exo).
- 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 sagitale vlak; tenslotte exo /abd 90/90 gr.
- Geen kracht in horizontale abductie (bv bench press, pectoralis press).
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp (o.a. steunvormen).
- Stabiliteit in de gehele keten oefenen.
- In week 7: score SST-PO / indien bijzonderheden rapportage orthooped.

Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:

- ROM doelen bereikt 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: restbeperking 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
- Indien >2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie (uiteraard alleen als patiënt daar belang bij heeft)
- Pas op met oefeningen die vooral de ventrale zijde sterk belasten zoals bij military press met ellebogen dorsaal van de schouder of lat pulls met stang achter het hoofd
- In week 12-14: score SST-PO
- Na ca. 6 maanden afronding (afhankelijk van werk- en sportbelasting) met verslag orthooped en score CMS.
- Goede ROM, goede kracht.
- Goede coördinatie.
- Geen pijnklachten, geen instabiliteitsgevoel.
- Voldoende vertrouwen van patiënt.

Fysiotherapie na een Bankart operatie

Pag 3 van 3 – afdrukdatum 21-8-2024

Bijlage

Samenvatting van de prognose betreffende herstel van functies en activiteiten.

<u>Wanneer kan ik verwachten:</u>	<u>6-12</u> <u>weke</u> <u>n</u>	<u>3-4</u> <u>maan</u> <u>d</u>	<u>Na 6</u> <u>maan</u> <u>d</u>
Functionele beweeglijkheid	X		
Werk onder schouderhoogte	X		
Functionele kracht		X	
Werk boven schouderhoogte		X	
Sporten onderhands		X	
Sporten bovenhands			X