

Impingement, AC lijden en calcificaties

Voorschrift postoperatieve revalidatie bij primair impingement / AC resectie / calcificaties

Naam:

Geb. datum:

Diagnose:

Impingement, AC lijden / calcificaties:

- Structurele veranderingen in de subacromiale ruimte veroorzaken rotatorcuff tendinopathie
- Arthroscopische acromioplastie: afvlakken van het antero-inferieure deel van het acromion, verwijderen van een acromiaal spoor
- Arthroscopische AC-resectie: resectie van een beperkt deel van de distale clavicula en verwijderen van inferieure osteofyten t.h.v. het AC-gewricht
- Needling calcificatie

Nomenclatuur

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 287114N210 | <input type="checkbox"/> 287125N210 |
| <input type="checkbox"/> 276231N310 | <input type="checkbox"/> 276242N310 |
| <input type="checkbox"/> 287092N260 | <input type="checkbox"/> 287103N260 |
| <input type="checkbox"/> 276216N365 | <input type="checkbox"/> 276220N365 |

Immobilisatieduur na heilkunde:

Geen strikte immobilisatie, maar eerder enkele dagen de arm ondersteunen in een sling omwille van comfort.

Therapie

- Mobilisatie : passief t/m actief vanaf:
- Oefentherapie : volgens onderstaand schema
- Massage / Frictie
- Andere

Dokter,

Datum en handtekening

Impingement, AC lijdens en calcificaties

REVALIDATIE

Doel: Zo snel mogelijk de volledige ROM herwinnen om dan via oefentherapie de subacromiale ruimte te vergroten. De nadruk ligt daarbij op het naar caudaal bewegen van de humeruskop en het opwaarts roteren en naar posterieur tilten van de scapula. Via excentrische tonificatie de belastbaarheid van de rotator cuff pezen verhogen.

Gemiddelde revalidatieperiode:

- 6 weken 3 à 4 maanden

Week 1 tot 6

- Actief gesloten keten pendeloefeningen
- Actief oefenen elleboog, pols, vingers, CWZ
- Passieve mobilisaties in alle richtingen, binnen de pijngrens en snel tot volledige ROM
- Translatiemobilisaties naar caudaal en dorsaal
- Actief geassisteerde oefeningen glenohumeraal, alle richtingen
- Scapula settings
- Scapulothoracaal ritme: proprioceptie trainen
- Lichte excentrische tonificatie rotator cuff (m. subscapularis, m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. teres minor)
- Stretchen verkorte structuren: posterieur kapsel, verkorte spieren van de schoudergordel (m. pectoralis minor, m. trapezius pars descendens, m. levator scapulae, mm. rhomboideï, ...)
- Functionele oefentherapie

Vanaf week 7

- Tonificatie rotator cuff en m. latissimus dorsi: gesloten keten en open keten
- Tonificatie scapulastabilisatoren (m. serratus ant. en m. trapezius pars ascendens en pars transversus)
- Progressief opdrijven belasting tijdens proprioceptie training
- Stretchen verkorte structuren
- Functionele oefeningen gericht op ADL en werk- / sporthervatting

Belangrijk:

- Risico op postoperatieve capsulitis
- De eerste weken de rotator cuff pezen niet te zwaar belasten