

## Rotator Cuff Repair

Voorschrift postoperatieve revalidatie na Rotator Cuff Repair

Naam:

Geb. datum:

### Diagnose:

#### Arthroscopisch herstel

- volledige diktescheur
- partiële diktescheur
- recidiverende scheur (revisie operatie)

#### Open herstel

- volledige diktescheur
- partiële diktescheur

### Nomenclatuur

- 287011N300                       287022N300
- 276076N380                       276080N380

### Gemiddelde revalidatieperiode:

- 3 tot 4 maanden                       6 maanden                       .....

### Immobilisatieduur

- 4 weken abductieverband + 2 weken sling
- 6 weken abductieverband voor revisie operatie of massieve scheur

### Therapie

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

Dokter,

Datum en handtekening

## Rotator Cuff Repair

### REVALIDATIE

**Doel:** De herstellende pees voldoende lang beschermen tijdens de inflammatiefase en de proliferatiefase, zonder een mogelijke capsulaire verstijving uit het oog te verliezen. Versterken van de schoudergordelspiers en de rotator cuff tijdens de remodeleringsfase.

#### Week 1 tot 4

- Actief oefenen elleboog, pols, vingers, CWZ
- Actief gesloten keten pendeloefeningen

#### Week 5 tot 9

- Passieve mobilisaties tot volledige ROM
- Actief geassisteerde mobiliserende oefeningen
- Scapula Settings
- Lichte isometrische rotator cuff oefeningen (m. subscapularis, m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. teres minor)
- Actieve oefenen schoudergordelspiers en m. deltoïdeus (m. trapezius pars ascendens en pars transversus, m. serratus anterior, m. latissimus dorsi, m. deltoïdeus)

#### Week 10 tot 12

- Stretching tot volledige ROM
- Tonificatie schoudergordelspiers
- Proprioceptietraining scapulastabilisatie
- Lichte isometrische rotator cuff oefeningen

#### Vanaf week 13

- Start excentrische tonificatie rotator cuff
- Stretching tot volledige ROM
- Opdrijven tonificatie schoudergordelspiers
- Opdrijven proprioceptietraining
- Functionele oefeningen: ADL- en werkgericht

#### **UITZONDERING**

- Bij een revisie operatie vertraagt het schema: stretching tot volledige ROM en lichte isometrische rotator cuff oefeningen worden pas na 12 weken opgestart.

#### **Belangrijk:**

- Eerste 6 weken mag de arm niet actief geheven worden, niets optillen of reiken
- Eerste 10 weken stretching, endorotatie + adductie per week opbouwen
- Pijngrenzen dienen gerespecteerd te worden
- Risico op herscheuren van de pees tijdens de eerste 3 maanden
- Risico op het ontwikkelen van een frozen shoulder