

Postoperatieve revalidatie na // Rotator Cuff Repair

○ Artroskopische herstel/open herstel

- volledige dikte scheur
- partiële diktescheur
- revisie operatie na recidiverende scheur

○ Immobilisatie

- 4 weken abductieverband + 2 weken draagdoek
- 6 weken abductieverband (revisie of massieve scheur)
- aangepaste immobilisatie:

Na uw ingreep heeft u een **verband** gekregen om het geopereerde lidmaat te **beschermen**, zodat de herstelde weefsels kunnen genezen. Dit verband mag u enkel uitdoen voor **persoonlijke hygiëne** of tijdens de **oefentherapie**. Het is belangrijk dit verband correct te dragen om een juiste ondersteuning te kunnen garanderen.

De revalidatie start **zo snel mogelijk** na de ingreep en is de eerste 2 (tot 4) weken voornamelijk gericht op het bevorderen van de circulatie en het voorkomen van verstijving van de schouder.

Tijdens deze eerste 6 weken van de postoperatieve fase mag u de arm niet actief heffen en mag u NIETS optillen. Tijdens deze fase wordt de arm NIET gebruikt tijdens de dagelijkse activiteiten. Het gebruiken van de hand wordt tijdens deze periode wel sterk aangemoedigd.

Week 0-4

Doel: beschermen van de herstelde weefsels en voorkomen van capsulaire verstijving

- ✧ pompbewegingen hand
- ✧ plooiën/strekken elleboog om verstijving ellebooggewricht te voorkomen
- ✧ actief gesloten keten pendeloefeningen – zaagbeweging- om verstijving schoudergewricht en – spieren te voorkomen

Week 5-9

- ✧ passieve mobilisaties tot volledige ROM
- ✧ actieve geassisteerde mobiliserende oefeningen
- ✧ scapula settings
- ✧ lichte isometrische rotator cuff oefeningen (m.subscapularis, m.supraspinatus, m.infraspinatus, m.teres minor)
- ✧ actief oefenen schoudergordelspiers en m.deltoïdeus (m.trapezius pars ascendens en pars transversus, m.serratus anterior, m.lattissimus dorsi, m.deltoïdeus)

Week 10-12

- ✧ stretching tot volledige ROM
- ✧ tonificatie schoudergordelspiers
- ✧ proprioceptietraining scapula stabilisatie
- ✧ isometrische oefeningen rotator cuff

vanaf week 13

- ✧ start excentrische tonificatie rotator cuff
- ✧ stretching tot volledige ROM
- ✧ opdrijven tonificatie schoudergordelspiers
- ✧ opdrijven proprioceptietraining
- ✧ functionele oefeningen: ADL/werkgericht

! respecteer steeds de pijngrenzen

! wees alert voor postoperatieve capsulitis

! ijs applicaties in functie van comfort

! de aangegeven perioden zijn indicatief en dienen steeds

afgestemd te worden aan de mogelijkheden van de patiënt

! bij een revisie operatie vertraagt het schema

//Actieve oefeningen: onmiddellijk na de ingreep

Door deze oefeningen wordt de bloedsomloop gestimuleerd om verstijvingen van het de nek- en schouderspieren, pols-, elleboog en schoudergewricht te voorkomen.

Laat tijdens het oefenen, de arm **ontspannen** hangen en **til de schouder niet op**.

Ontspan de nekspieren en oefen steeds binnen de **pijngrenzen!**

Herhaal deze oefeningen 3 x 20 keer, ongeveer 3 à 4 keer per dag.

○ **pompbewegingen hand**

Maak pompbewegingen met de hand door de vingers krachtig te openen en sluiten – eventueel met een zacht balletje in de hand.



○ **buigen-strekken pols**

Til je had en laat terug zakken



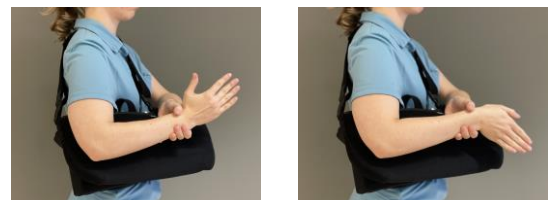
○ **plooien-strekken elleboog**

Haal je arm voorzichtig uit het verband. Ontspan je schouder, strek je elleboog zo ver mogelijk en breng je arm (ondersteund) in een vloeiende beweging naar je borst.



○ **zwaaien hand/pols**

Ondersteun de pols en beweeg je hand naar boven en beneden.



○ **gesloten keten pendeloefening - zaagbeweging**

Ondersteun met je niet geopereerde zijde je pols en zorg ervoor dat je schouders niet opgetrokken zijn. Breng je arm in een vloeiende beweging naar voor en terug naar achter zoals bij een zaagbeweging.



Dragen verband:

Om de juiste ondersteuning te kunnen garanderen, is het belangrijk om de geopereerde arm goed te **positioneren** in het verband.

- Positioneer de voorzijde van de draagzak boven de navel zodat de elleboog naast en enigszins vooraan de borstkast ligt.
- Plaats de elleboog volledig achteraan in het verband, zodat ook de hand mee ondersteund wordt.
- Beide schouders dienen op gelijke hoogte te hangen waarbij de geopereerde arm in een ontspannen houding gesteund wordt door de draagzak.
- De draagzak mag de schouder niet optrekken.
- Om hygiënische en/of comfort redenen kan er geopteerd worden om een extra doek in het verband te leggen.

