

Postoperatieve revalidatie na

// artroscopie wegens subacromiale pathologie en AC lijd

- **Decompressie** : afvlakken van het antero-inferieure deel van het acromion, bursectomie en debridement van de rotator cuff
- **AC-resectie** : resectie van een beperkt deel van de distale clavicula en verwijderen van inferieure osteofyten t.h.v. het AC-gewricht
- **Needling calcificatie**: doorprikken en verwijderen van de kalk aan de aanhechting van de pezen

Na uw ingreep heeft u een sling gekregen om de arm enkele dagen te ondersteunen. Er is echter **geen strikte immobilisatie**, deze sling draagt u enkel omwille van **comfort**.

De revalidatie start **zo snel mogelijk** na de ingreep en is de eerste 2 weken voornamelijk gericht op het bevorderen van de circulatie en het herstellen van de soepelheid van de schouder.

Belangrijk tijdens deze eerste postoperatieve fase is het vermijden van alle activiteiten met uw arm boven schouderhoogte en zwaardere activiteiten onder schouderhoogte (bijvoorbeeld tillen van zware voorwerpen).

Week 0-6

Doel: vergroten mobiliteit in functie van de pijngrens

- ✧ pompbewegingen hand
- ✧ plooiën/strekken elleboog om verstijving ellebooggewricht te voorkomen
- ✧ actief gesloten keten pendeloefeningen – zaagbeweging- om verstijving schoudergewricht en –spieren te voorkomen
- ✧ 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.rhomboidei, ...)
- ✧ functionele oefentherapie
- ✧ start hydrotherapie wanneer wonde gesloten is.

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

- ! respecteer steeds de pijngrenzen
- ! wees alert voor postoperatieve capsulitis
- ! ijs applicaties in functie van comfort
- ! sporthervatting: in samenspraak met chirurg
- ! de aangegeven perioden zijn indicatief en dienen steeds afgestemd te worden aan de mogelijkheden van de patiënt

//Actieve oefeningen: onmiddellijk na de ingreep

Door deze oefeningen wordt de bloedsomloop gestimuleerd om verstijvingen van het de nek- en schouderpijnen, 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 voor de vingers krachtig te openen en sluiten – eventueel met een zacht balletje in de hand.



○ **buigen-strekken pols**

Til je hand en laat terug zakken.



○ **plooien-strekken elleboog**

Laat je arm ontspannen hangen en zorg ervoor dat je schouders niet opgetrokken zijn. Breng je arm in een vloeiende beweging naar je borst en terug.



○ **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.

