

Postoperatieve revalidatie na // schouderinstabiliteit

Anterieure instabiliteit:

- artroscopisch Bankart herstel: 4 weken immobilisatie
- Latarjet ingreep: 4 weken immobilisatie, 6 weken m. biceps niet actief aanspannen tegen weerstand

Posterieure en multi directionele instabiliteit:

- artroscopisch posterieur Bankart herstel: 4 weken immobilisatie, 6 weken endorotatie niet voorbij neutraalpositie, geen gesloten keten oefeningen met de arm in 90° anteflexie
- artroscopische capsulorafie: 6 weken immobilisatie, pas na 3 maanden intensief stretchen

SLAP-laesie:

- artroscopisch SLAP-herstel: 4 weken immobilisatie, 4 weken exorotatie max 45°, 6 weken geen gecombineerde abductie-exorotatie
- artroscopische bicepspeestendese (of –transfer): 4 weken immobilisatie, hef- en torsiekrachten vermijden

De revalidatie start zo snel mogelijk na de ingreep en richt zich in de eerste fase voornamelijk op beschermen van de herstelde structuren van de schouder, circulatie bevorderende oefeningen en recidief van het letsel voorkomen. Nadien wordt er gewerkt aan het herstel van de mobiliteit en functionaliteit van de schouder.

Afhankelijk van de chirurgische ingreep dient u enkele belangrijke voorschriften in acht te nemen.

- ! 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

Week 0-4

Doel: vergroten mobiliteit in functie van de pijngrens

- ◇ actief oefenen elleboog, pols, vingers, CWZ (capsulorafie: eerste 6 weken!)
- ◇ actief gesloten keten pendeloefeningen scapulohumeraal

Week 5-6

- ◇ angulaire passieve mobilisaties en actief geassisteerde oefeningen in het scapulaire vlak (Bristow-Latarjet mag versneld evolueren naar volledige elevatie en exorotatie; Capsulorafie : opstarten vanaf week 7!)
- ◇ isometrische tonificaties rotator cuff (m. subscapularis, m. supra-spinatus, m. infraspinatus /m. teres minor), m. deltoïdeus en m. latissimus dorsi
- ◇ scapula settings
- ◇ proprioceptie oefeningen scapulastabilisatoren (m. serratus ant., m. trapezius pars ascendens en pars transversus)

Week 7-8

- ◇ herwinnen volledige passieve en actieve ROM (exorotatie pas na 3mnd; Capsulorafie pas volledige ROM na 3mnd)
- ◇ stretchen posterieur kapsel (GIRD)
- ◇ tonificatie rotator cuff excentrisch
- ◇ progressief excentrisch trainen m.biceps (SLAP)
- ◇ tonificatie schoudergordelspijnen (m. serratus anterior, m. trapezius pars ascendens en pars transversus, m. latissimus dorsi, m. deltoïdeus)
- ◇ proprioceptie schoudergordel open en gesloten keten
- ◇ start hydrotherapie wanneer wonde gesloten is

Week 9-12

- ✧ progressief opdrijven belasting tijdens proprioceptie training in gesloten keten oefeningen
- ✧ progressief volledige kracht opbouwen rotator cuff en schoudergordelspiers
- ✧ start sport specifieke oefeningen

Week 12-16

- ✧ intensieve stabilisatie- en proprioceptietraining (capsulografie)
- ✧ doorgedreven excentrische training m. biceps (SLAP)
- ✧ punch tegen weerstand van een elastiek (SLAP)

Week 16-24

- ✧ werp- en uitzwaibewegingen trainen met uitgangshouding 90°abductie/90°exorotatie
- ✧ plyometrische oefeningen
- ✧ sporthervatting

// Actieve oefeningen: onmiddellijk na de ingreep

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

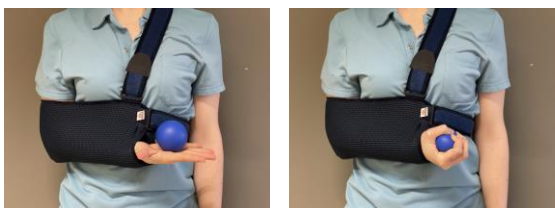
Laat tijdens het oefenen, de arm **ontspannen** hangen en **til de schouder niet op**.

Ontspan de nekpiers 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 hand en laat terug zakken



○ **plooien-strekken elleboog**

Laat je arm ontspannen hangen en zorg ervoor dat je schouder 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 schouder niet opgetrokken zijn. Breng je arm in een vloeiende beweging naar voor en terug naar achter zoals bij een zaagbeweging.

