

Protocol revalidatie na scopische Bankart repair / labrum repair

Fysiotherapie Apeldoorn

Trefwoord

Schouder, scopisch, labrum, labrum laesie, labrum repair, Bankart, Bankart repair

Beschrijving

Revalidatie na een scopische Bankart repair / labrum repair

Aandachtspunten

- Uitleg aan de cliënt over belasting/belastbaarheid, arbeid-rustverhouding en leefregels
- Kinematica gleno-humeraal en scapulo-thoracaal, aandacht voor compensatie.
- AROM en PROM worden in het scapulaire vlak behandeld en gemeten, opbouw van passief naar (geleid)actief
- Geen pendeloefeningen in de eerste week post-operatief
- Arm niet voorbij (achter) de rug bewegen in de eerste 6 weken post-operatief
- Eerste 6 weken eindstandige exorotatie en endorotatie vermijden
- Zwaar tillen vermijden
- Geen katrol oefeningen
- Opbouw van lastarm

Complicaties:

Postoperatieve (wond)infectie

(Re-)trauma / re-ruptuur

Toenemende pijn in combinatie met zwelling, roodheid of koorts

Frozen shoulder

(Sub)luxatie

Klinimetrie:

- DASH
- VAS / NPRS
- Goniometer
- ...

Fase 1 (0-1 week postoperatief):

Dag van operatie/1^e dag postoperatief:

- Controle ondersteuning schouder immobilizer
- Instructie scapulapositie, slaaphouding
- Actieve oefeningen elleboog, pols, hand (exorotatie schouder vermijden!)

Doelen:

- Normale mobiliteit elleboog/pols/hand (li=re)
- Adequate scapula positie (li=re)

<p>Protocol revalidatie na scopische Bankart repair / labrum repair</p>	<p>Fysiotherapie Apeldoorn</p>
--	---------------------------------------

Fase 2 (2-6 weken postoperatief):

Start fysiotherapie 1^e lijn:

- Passief abduceren en (exo/endo neutraal) van de arm in scapulaire vlak tot 70° (pijnvrij, niet doorbewegen!)
- Exorotatie tot max. 20° in het scapulaire(!) vlak
- Pendeloefeningen vanaf week 2 (ontspannen arm bewegen)
- Scapulaposities oefenen (elevatie/depressie/protractie/retractie)
- Isometrisch oefenen rotator cuff
- Afbouwen immobilizer op geleide van pijn vanaf week 6

Doelen:

- PROM abductie 70° in scapulaire vlak (indien pijnvrij)
- Adequate scapulapositie (li=re)
- Minimale pijnbeleving/reactie op behandeling, NPRS \leq 3 (0-10)

Fase 3 (7-12 weken postoperatief):

- ROM schoudergordel opbouwen tot volledig, met aandacht voor exorotatie
- Optimaliseren scapulo-humerale ritme
- Verbeteren krachthoudingsvermogen rotator cuff en scapula-stabilisatoren

Indien van toepassing:

- Verbeteren cardiovasculaire capaciteit
- Ketentraining

Doelen:

- Full ROM (li=re)
- (Geleid)-actieve GH abductie tot 90° haalbaar
- Genereren van krachthoudingsvermogen rotator cuff en scapula-stabilisatoren
- Minimale pijnbeleving/reactie op behandeling, NPRS \leq 3 (0-10)
- Volledige ADL-hervatting

**Protocol revalidatie na
scopische Bankart repair /
labrum repair**

Fysiotherapie Apeldoorn

Fase 4 (13-20 weken postoperatief):

- Controle schouderpoli Orthopedisch Centrum Gelre Ziekenhuis, invullen vragenlijsten
- Verdere opbouw van AROM en PROM schoudergordel
- Uitbreiden ketentraining ADL/werk specifiek

Indien van toepassing:

- Start sport-specifiek trainen
- Onderhouden van cardiovasculaire capaciteit
- Onderhouden van ketentraining
- Genereren van hypertrofie, rekrutering, (sub)maximaal kracht van musculatuur schouderregio

Doelen:

- AROM en PROM zoals pre-operatieve situatie (li=re)
- Scapulo-humerale ritme voor en na training identiek
- Optimaliseren kracht schoudermusculatuur
- Volledige werkhervatting

Fase 5 (>20 weken) indien van toepassing

- Specifieke (kracht)training gericht op hulpvraag patiënt

Indien van toepassing:

- Genereren van snelkracht en explosieve kracht musculatuur schouderregio
- Onderhouden van cardiovasculaire capaciteit
- Onderhouden van ketentraining

Doelen:

- AROM en PROM zoals pre-operatieve situatie (li=re)
- Volledige sporthervatting