

<p>Revalidatieprotocol na scopische Neerplastiek, Mumford procedure en/of bicepstenotomie</p>	<p>Fysiotherapie Apeldoorn</p>
--	---------------------------------------

Trefwoorden

Schouder, scopisch, Neerplastiek, subacromiale decompressie, Mumford procedure, laterale clavicula resectie, bicepstenotomie.

Beschrijving

Revalidatie na een scopische subacromiale decompressie, en/of Mumford procedure en/of bicepstenotomie

Aandachtspunten

- Uitleg aan de cliënt over belasting/belastbaarheid, arbeid-rustverhouding en leefregels
- Optimaliseren 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
- Zwaar tillen vermijden
- Geen katroloefeningen
- Opbouw van lastarm, in fase 1 en 2 lange lastarm vermijden!

Complicaties:

Postoperatieve (wond)infectie

(Re-)trauma

Toenemende pijn in combinatie met zwelling, roodheid of koorts

Frozen shoulder

Popeye-sign biceps bij bicepstenotomie

Klinimetrie:

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

Fase 1 (0-1 week postoperatief):

Dag van operatie/1^e dag postoperatief:

- Controle ondersteuning schouder sling
- Instructie scapulapositie en slaaphouding
- Actieve oefeningen elleboog, pols, hand
- Afbouwen sling op geleide van pijn vanaf week 2

Doelen:

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

<p>Revalidatieprotocol na scopische Neerplastiek, Mumford procedure en/of bicepstenotomie</p>	<p>Fysiotherapie Apeldoorn</p>
--	---------------------------------------

Fase 2 (2-6 weken postoperatief):

Start fysiotherapie 1^e lijn:

- ROM schoudergordel opbouwen (passief/geleid-actief/actief)
- Geleid-actieve abductie van de arm in scapulaire vlak tot 70°
- Scapulaposities oefenen (elevatie/depressie/protractie/retractie)
- Isometrisch oefenen rotator cuff (scapula in neutrale stand)
- Proprioceptie training

Indien van toepassing:

- Verbeteren cardiovasculaire capaciteit
- Ketentraining

Doelen:

- PROM abductie 70° in scapulaire vlak
- Adequate scapulapositie (li=re)
- Genereren van krachthoudingsvermogen rotator cuff
- Minimale pijnbeleving/reactie op behandeling, NPRS ≤ 3 (0-10)

Fase 3 (7-12 weken postoperatief):

- ROM schoudergordel opbouwen tot volledig, met aandacht voor exorotatie
- Controle TWK/CWK, indien nodig mobiliseren, evt. manuele therapie
- 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 gleno-humerale abductie tot 90° haalbaar
- Genereren krachthoudingsvermogen rotator cuff en scapula-stabilisatoren
- Minimale pijnbeleving/reactie op behandeling, NPRS ≤ 3 (0-10)
- Volledige ADL-hervatting

<p>Revalidatieprotocol na scopische Neerplastiek, Mumford procedure en/of bicepstenotomie</p>	<p>Fysiotherapie Apeldoorn</p>
--	---------------------------------------

Fase 4 (12-20 weken postoperatief):

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

Indien van toepassing:

- Start sport-specifiek trainen
- Onderhouden van cardiovasulaire 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-humeraal 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 van schoudermusculatuur
- Onderhouden van cardiovasulaire capaciteit
- Onderhouden van ketentraining

Doelen:

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