

Richtlijn bij revalidatie na een

SLAP REPAIR

We onderscheiden een 3-tal postoperatieve fasen:

Fase 1: 0 t/m 6

Fase 2: 7 t/m 12

Fase3: 3 tot 6 maanden

Elke fase is ingedeeld in een 3-tal onderdelen, te weten:

De **BEHANDELDOELEN**,

MIDDELEN en of **OEFENNGEN** die bij deze fase horen en eventuele

AANDACHTSPUNTEN waarop gelet dient te worden

BIJLAGE:

In deze bijlage staan een aantal aandachtspunten, verwachtingen betreffende het herstel en spieroefeningen welke als leidraad door de fysiotherapeut gebruikt **kunnen** worden.

Het is zeker niet zo dat dit wetmatig bij elke patiënt in elke fase doorlopen dient te worden.

Tijdens de uitgevoerde bewegingen zal er rekening gehouden worden met de kwaliteit van de uitvoering van de beweging.

Objectieve kwaliteitscriteria: criteria die **de fysiotherapeut** waarneemt tijdens het uitvoeren van de oefeningen:

uitgangshouding – bewegingsuitslag – bewegingsritme – bewegingsverloop

Subjectieve kwaliteitscriteria: gevoelservaring en beleving van **de patiënt:**

Pijn tijdens en/ of na oefening – vermoeidheid – vertrouwen – onzekerheid en/ of bewegingsangst – reactie na de training – non verbale tekenen

Prognose betreffende het herstel van functies en activiteiten

Wanneer kan ik verwachten	Functionele beweeglijkheid	Functionele kracht	Werk onder schouderhoogte	Werk boven schouderhoogte	Sporten onderhands	Sporten bovenhands
0-3 weken						
3-6 weken						
6-12 weken	X		(X)			
3-4 maanden	X	X	X	(X)	X	
5-6 maanden	X	X	X	X	X	Na 6 maanden

Procesmatige stappen in het herstel van de Range of Motion na de ingreep

	Passieve scaptie *	Passieve exo elleboog zij	Passieve exo hoera positie)**	Actieve scaptie
PO week 3	90°	10 - 30°	Niet doen	45°
PO week 6	135°	35 - 50°	Tot 45°	115°
PO week 9	155°	50 - 65°	75°	145°
PO week 12	Normaal	Normaal	Normaal	Normaal

* scaptie is een houding waarbij de arm in het verlengde staat van het scapulae

** hoera positie is de positie van de arm in een abductie en exorotatiestand

Oefeningen ingedeeld naar spiergroep

PREPARATORS (rompmusculatuur)	PIVOTERS (scapulothoracale musculatuur)	PROTECTORS (Cuff musculatuur)	POSITIONERS (m. deltoideus en m. supraspinatus)	PROPELLORS (m. pectoralis en m. lat. Dorsi)
Calf raises	Press up	Belly press	Front raise	Bench press
Squat	Elbow in de pocket	Dynamic hug	Scaption raise	Flys
Squat lunge	Wall push up	Endo/ exorotatie	Lateral raise	Peckdeck
Leg press	Bend over	Training van 0° - 180° abductie van het scapulaire vlak naar andere positie	Front press	Push up
	Barbell row		Military press	Pull over
	Reversed fly		Neck press	Lat pull down
				Triceps extension

Postoperatieve fase week 0 t/m 6

DOELEN	MIDDELEN / OEFENINGEN	AANDACHTSPUNTEN
Bepalen Patiënt Specifieke Doelen	Invullen vragenlijsten: DASH-PSK	Liefst in week 0
Voorlichting	<ul style="list-style-type: none"> - Afbouwen dragen van sling gedurende 6 weken - Verminderen van bewegingsangst - Instructie: slaaphouding – aan en uitkleden e.d. 	Na 3 weken overdag rustig afbouwen, 's nachts omhouden, Controle wond cq ontsteking Adequate rust
Vermindering van pijn	Slinger en pendeloefeningen / koelen Invullen vragenlijst: VAS score	3 x daags koelen 10 tot 15 minuten Slinger pendel oefeningen: binnen de pijngrens Eventueel medicatie in overleg met arts
Controle wond		Wond moet goed gesloten zijn Geen pijn tijdens of na de behandeling Let op ontstekingsverschijnselen
Tonusnormalisatie	Klassieke massage/trigger punten /slinger en pendel oefeningen	Binnen de pijngrens
Optimale mobiliteit en spierkracht van vingers, pols, elleboog en cervicale wervelkolom, thoracale wervelkolom	Oefenen vinger, pols, elleboog en cervicale wervelkolom middels mobilisatie en spierversterking	Volledige R.O.M. Links R.O.M is gelijk aan rechts
Mobiliseren schouder	Passief mobiliseren	Tot aan de pijngrens LET OP: tot aan week drie mag er geen exorotatie worden uitgevoerd in hoera positie Week 6 is tot 45°. Mobilisatie hoeft pas optimaal te zijn in alle richtingen in week 12

Musculaire controle/ scapula positionering	<p>Isometrische training</p> <p>Pivoters:</p> <ul style="list-style-type: none"> - shrugs - wall push up in 45* ante - Elbow in de pocket 	<p>LET OP: er mag geen aanspanning van de biceps brachii optreden</p> <p>Underloaded en ritme 1-0-1</p> <p>2-4 series / 10-15 herhalingen</p> <p>K.R.S. 1 = geen kracht maar coördinatie training</p> <p>Let op goede uitvoering van de oefeningen, niet vanuit elleboog werken</p>
Behoud uithoudingsvermogen	<p>Ergometer</p> <p>Preparators:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calf raise - Squat - Squat lunge - Leg press 	Aeroob
Thuisoefeningen ADL Training	<p>Slinger en pendeloefeningen</p> <p>Vinger, pols, elleboog en cervicale wervelkolom</p> <p>PIVOTERS, preparators oefenen</p>	<p>Binnen de pijngrens</p> <p>spierversterking(COORDINATIETRAINING) en</p> <p>passieve mobiliteit</p> <p>shrugs en wall push-up (SITTING)</p> <p>Advies omtrent zelfstandig aeroob trainen bijv. wandelen enz.</p>

Voorwaarde om door te gaan naar fase 2:

- ontstekingsverschijnselen/ pijn in rust zijn afwezig
- de operatiewond op de huid is goed genezen
- Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (zie tabel)

Postoperatieve fase week 7 t/m 12

Voortzetting oefeningen fase 1

DOELEN	MIDDELEN / OEFENINGEN	AANDACHTSPUNTEN
Controle litteken		Geen verklevingen/ pijn/ zwelling
Voorlichting	Sling dragen niet meer geïndiceerd ADL advies	
Pijndemping	Voortzetting slinger- en pendeloefeningen	VAS score Binnen de pijngrens blijven Geen pijn in rust
Mobilisatie	Endo- en exorotatie Abductie zowel passief, geleid actief als actief	- Tot aan de pijngrens - Voorzichtigheid geboden bij exorotatie. Start exorotatie in hoerapositie tot 45°. Exorotatie hoeft pas op het eind van week 12 normaal te zijn. Actieve abductie
Mobilisatie kapsel	Indien nodig – rekken posterieure kapsel Doorvoeren passieve exorotatie	Patiënt bij voorkeur in ruglig Voorzichtig rekken is toegestaan
Spierversterking	Pivoters: - press up in zit - wall push up met armen in 45* anteflexie en vervolgens in 90* anteflexie - ellbow in the pocket (= retroflexie) - shrugs - knie-handenstand en protractie scapula - bend over dumbbell row of Barbell row - reversed fly Protectors: - isometrisch met weerstand andere arm of Thera Band	Trainings volgorde : Eerst Pivoters , dan Protectors en daarna Positioners Beperkte ROM 3 series met 15 tot 20 herhalingen

	- later in zijlig/ ruglig / zit met halter exo en endo Start training m. biceps brachi: -Biceps curl -entree pulley	
Stabilisatie + coördinatie training	Positioners: -m. Deltoideus en -m. supraspinatus -Scaption raise + -full –can excersises	Tot aan 90* abductie/ pijnvrij
Bepalen voortgang revalidatie	Invullen vragenlijst: Dash – PSK – VAS score	Regelmatig vragenlijsten afnemen
Thuisoefeningen	Voortzetting pendeloefeningen actief oefenen Pivoters/ Positioners / Protectors Krachtoefeningen vingers/pols/elleboog ADL training	Met theraband of halter

Voorwaarden voor overgang naar fase 3:

- Actief bewegen word kwalitatief goed uitgevoerd met napijn VAS <3
- Normale ROM

Postoperatieve Fase 3: 3 tot 6 maanden

Doelen	MIDDELEN / OEFENINGEN	AANDACHTSPUNTEN
Hervatten werk		Afhankelijk van werk patiënt Voldoende vertrouwen patiënt Goede grondmotorische eigenschappen Kracht is 85% van gezonde zijde
Dynamische / statische stabiliteitstraining	Van gesloten naar open keten	
Training Pivoters, Protectors, Positioners en Propellers	-Exo/endo oefeningen tot 90* abductie -Bend over / dumbbell/ barbellrow -Bench press / Flys / Pull over / Lat. Pully -Front en neckpress	Pivoters Protectors - nog niet volledig trainen Positioners, Propellers - nog niet volledig trainen
Mobilisatie schouder	Actief en passief Kapselrekken – indien noodzakelijk	Abductie = actief - passief - volledig in week 12 Exorotatie = actief / passie - volledig in week 12
Training andere motorische grondeigenschappen		Snelheid/ lenigheid/kracht/ uithoudingsvermogen en coördinatie
	Beginnen met werp ABC : - onderhands werpen met 2 handen - onderhands werpen met 1 hand - werpen voor de borstkast met 2 handen	
		- Controle ontstekingsverschijnselen na belasting - Opbouw coördinatie training - Krachttraining - UHV training - Functionele training - alle oefeningen uit fase 1 en 2
Thuisoefeningen	Voortzetting krachtoefeningen Actieve en passieve mobilisatie	Met halter of theraband
Bepalen voortgang revalidatie	Invullen DASH - PSK – VAS score	

