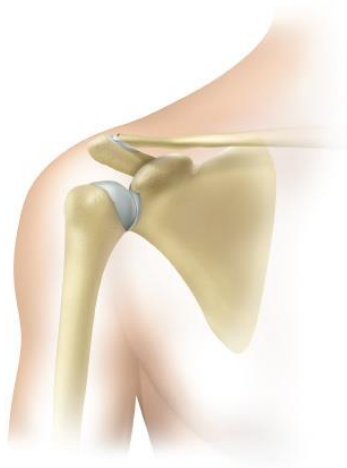


## Acromioclaviculaire stabilisatie voor AC-instabiliteit



### Algemene gegevens

Behandelend arts:  E.M. Ooms  C. van Doorn  
 A.J.H. Vochtelloo  J.Been

Operatiedatum: ...../...../.....

Ontslagdatum: ...../...../.....

Behandelend fysiotherapeut kliniek: .....

### Medische gegevens

Type operatie:  open  arthroskopisch  
 met auto / allograft (m.semitendinosus)

Aangedane zijde:  Links  Rechts

Opmerkingen:  
.....  
.....  
.....  
.....

Datum

Handtekening arts

.....-.....-.....

p/o

Onderstaand protocol gaat uit van een normaal beloop van een AC-stabilisatie. U mag zelf kiezen waar u revalideert. Bij voorkeur is dit een fysiotherapeut die lid is van het schouderennetwerk.nl.

Dagelijkse verzorgingstips: U mag de sling afdoen wanneer u zich gaat douche of wassen. Ook mag u best af en toe met de arm gesteund op een kussen rustig bijvoorbeeld tv kijken. Denk er wel aan dat u hem ondersteunt bij het verplaatsen terug in de sling. Bij het aankleden van uw bovenkleding buigt u licht voorover en doet u eerst de behandelde arm door het T-shirt of het hemd, de onbehandelde arm volgt daarna. Bij het uitkleden is de volgorde omgekeerd. Dus eerst de onbehandelde arm uit de kleding en vervolgens de behandelde arm.

#### **Dag 0-1 (klinische fase)**

- Sling controleren, uitleg belang dag en nacht dragen gedurende 4 weken. De sling mag eerder afgebouwd worden wanneer de symptomen waaronder pijn reduceren.
- Pendeloefeningen schouder, elleboog- en handfunctie oefenen.
- Bij een autograft: uitleg pijn lokatie dorsomediaal knie en mindere belastbaarheid gedurende 4 weken. Geen plyometrische oefenvormen in eerste 6 weken van de onderste extremiteit.

#### **0-2 Weken**

- PROM: geleidelijk opbouwen naar 0-90 graden scaption.
- Eerste 2 weken geen AROM ter bescherming graft en hechtmateriaal.
- Exorotatie in 20 graden scaption: maximaal tot 30 graden.
- Endorotatie in adductie: maximaal tot hand op buik.
- Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax, submaximale isometrische scapulothoracale contracties (retractie).
- Onderhouden mobiliteit CWK/TWK/costaal zowel arthrogeen als myofasciaal.

#### **2-4 Weken**

- Sling afbouwen na week 4, volledig zonder binnen een week.
- PROM opbouwen naar 0-170 graden scaption. Voorzichtig met eindstand anteflexie, endorotatie met de hand richting LWK en cross body adductie vanwege verhoging stress op het AC.
- AAROM en AROM opbouwen naar 0-90 graden scaption met juiste scapulaire setting.
- Passieve exorotatie opbouwen tot 60 graden in 20 graden scaption.
- Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax, start isometrische local stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal low load.
- Start in gesloten keten (tafel).
- Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats zonder gewicht

#### **4-12 weken**

- Afspraak orthopeed/ nurse Practitioner met rapportage klinimetrie na 6 weken: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/DASH.
- AROM opbouwen naar 0-180 graden scaption.
- Krachtuithoudingsvermogen (KUV) trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal (T,W oefeningen).
- In week 8 start in gesloten keten (tafel,handenknieënstand/wall slide) ter verbetering proprioceptie.
- Core stability en kinetische keten oefeningen uitbreiden.
- Autorijden na overleg orthopeed.
- Werkherhvatting in overleg orthopeed/bedrijfsarts.

### 3-6 maanden

- Krachtuithoudingsvermogen (KUV) opbouwen naar sportspecifiek KRS 1-4, hypertrofie KRS 5 en rekrutering KRS 6,7 (Y,T,W,L oefeningen) aanvullend progressieve opbouw trainingsaccenten met plyometrie. Werp ABC
- Na 6 maanden zijn contactsport en bovenhandse werpsport toegestaan .
- Return to sport overweeg testen oa Isoforce locatie OCON
- Klinimetrie: NPRS rust-maximaal maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/DASH

### Voorwaarden om naar een volgende fase te gaan zijn:

- NPRS rust 0 en tijdens oefenen NPRS <3
- verbetering van coördinatie
- toename in AROM/PROM
- toename in krachtsuithoudingsvermogen/ endurance

Bron: Cote et al 2010, Clin Sports Med, Goolberg 2005, Comerford 2012

Bij vragen/problemen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie van de ZGT

### .Oefeningen voor thuis

2 maal daags, 2x 15 herhalingen

#### Instructie

#### Beginpositie

#### Eindpositie

### Sling

Zorg dat de pols iets hoger hangt dan de elleboog.



### Pendelen

- buig naar voren in uw romp en laat mbv de andere arm uw arm rustig pendelen (kleine rondjes draaien)



### Elleboog oefenen

- doe de arm uit de sling  
- ondersteun uw geopereerde arm met uw 'goede' hand  
- strek en buig uw beide armen tegelijk



**Pols en hand oefenen**

- pols op en neer bewegen/cirkels maken
- vingers buigen en strekken.
- maak een vuist en laat weer los



**Arm zijwaarts draaien**

- leg uw arm op een kussen
- beweeg uw onderarm mbv de andere hand naar buiten tot recht naar voren
- de elleboog blijft op het kussen liggen

