

**Bankart repair
en/of capsular shift voor schouderinstabiliteit**



Algemene gegevens

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

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

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

Behandelend fysiotherapeut kliniek:

Medische gegevens

Type operatie: Bankart repair Capsular shift
 SLAP repair
 SLAP repair met bicepstenotomie
 SLAP repair met bicepstenodese

Aangedane zijde: Links Rechts

Traject: 1. Standaard 2. Conservatief

Opmerkingen:

NB.

Tenotomie: Geleid actieve flexie/extensie van de elleboog. Na 1 a 2 weken op geleide van pijn steeds meer ook gewoon actief.

Tenodese: Na twee weken op geleide van pijn volledig passief strekken van elleboog. Na vier weken geleid actieve flexie elleboog en na 12 weken weerstandsoefeningen van de elleboog.

.....

.....

.....

Datum

Handtekening arts

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

p/o

Onderstaand protocol gaat uit van een normaal beloop van een **Bankart repair, capsular shift of SLAP repair. U komt in de eerste 4 tot 6 weken voor controle bij een fysiotherapeut in het ZGT**, na deze periode kunt u zelf kiezen waar u verder revalideert. Bij voorkeur is dit een fysiotherapeut die lid is van het schouderennetwerk.nl.

Dagelijkse verzorgingstips: U mag de immobiliser afdoen wanneer u zich gaat douchen 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 immobiliser. 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)

- Immobiliser controleren, uitleg belang dag en nacht dragen gedurende 4 of 6 weken.
- Afspraken maken bij fysiotherapie ZGT door secretariaat OCON.
- Pendeloefeningen schouder, elleboog- en handfunctie oefenen. Doornemen huiswerk oefeningen.

0-4 Weken (beschermingsfase/ontstekingsfase), 4-6 Weken (beschermingsfase)

	1. Standaard	2. Conservatief
Immobiliser (dag en nacht)	0-4 weken	0-6 weken
Immobiliser (incidenteel)	4-6 weken	NVT
Elleboog/hand oefeningen	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax, submaximale isometrische scapulothoracale contracties (retractie).	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Onderhouden mobiliteit CWK/TWK/costaal/AC/SC zowel arthrogeen als myofasciaal	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Pendeloefeningen	Vanaf week 0	Vanaf week 0
PROM week 0-3	-Scaptie 0-90 (tafel) -Exo (20) 10-30	-Scaptie 90 (tafel) -Exo (20) 0-20
PROM week 4-6	-Scaptie 0-135 (tafel) -Exo (20) 35-50	-Scaptie 0-90 (tafel) -Exo (20) 0-20
AAROM	-Scaptie opbouwen 0-115 Vanaf week 2	-Scaptie 0-90 Vanaf week 4
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser.	Vanaf week 2	Vanaf week 2
Isometrische exo/endo in adductie	Vanaf week 3	Vanaf week 3

6-9 Weken

- Start afspraak fysiotherapie eerste lijn. Standaard groep kan vanaf week 5 starten.
- Afspraak orthooped/Nurse Practitioner met rapportage klinimetrie: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS.
- Bij conservatieve groep immobiliser afbouwen na week 6, volledig zonder immobiliser binnen een week.
- PROM opbouwen naar 0-155 graden scaption.
- AAROM en AROM opbouwen naar 0-145 graden scaption.
- Passieve exorotatie opbouwen tot 65 graden in 20 graden scaption.
- Krachtuithoudingsvermogen trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal low load.
- **Bij een SLAP repair:** geen concentrische/excentrische m.biceps training.
- Start in gesloten keten ter verbetering proprioceptie (tafel/handen knieën stand/wall slide).
- Core stability en kinetische keten oefeningen (lunge, abdominal (diagonaal), good morning, squats).
- Autorijden na overleg orthooped.
- Werkhervatting in overleg met orthooped/bedrijfsarts.

9-12 weken

- AROM en PROM opbouwen naar 0-180 graden scaption.
- Passieve exorotatie opbouwen naar 90 graden in 90 graden abductie (ABER).
- Start trainen krachtuithoudingsvermogen in volledige ROM, bij een **SLAP repair: m. biceps isometrisch opstarten.**
- Core stability en kinetische keten oefeningen uitbreiden.
- Krachtuithoudingsvermogen (KUV) trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal opbouwen naar KRS 1-3 (T,W,L oefeningen).
- Klinimetrie: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS.

3-4 maanden

- Werkhervatting in overleg met orthooped/bedrijfsarts.
- Krachtuithoudingsvermogen (KUV) opbouwen naar sportspecifiek KRS 3-4, hypertrofie KRS 5 en rekrutering KRS 6,7 (Y,T,W,L oefeningen) aanvullend progressieve opbouw trainingsaccenten met plyometrie. Werp ABC.

4-12 maanden

- Voortzetten en uitbreiden krachtuithoudingsvermogen opbouwen naar sportspecifiek KRS 4, hypertrofie KRS 5 en rekrutering KRS 6,7 (Y,T,W,L oefeningen) aanvullend progressieve opbouw trainingsaccenten met plyometrie. Werp ABC.
- Na 4 maanden is contactsport en na 6 maanden is bovenhandse werpsport toegestaan .
- Return to sport, overweeg testen als Isoforce (locatie OCON).
- Klinimetrie vergelijken pre operatief: NPRS rust-maximaal maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/WOSI.

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: Gaunt JOSPT 2010, Goolberg 2005, Comerford 2012, Kim 2003, Gibson 2016.

Bij elke fase geldt: extra aandacht voor de punten die uit de vorige fase niet goed lopen.
Bij vragen/problemen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie van de ZGT.

Immobiliser

Zorg dat de elleboog goed achterin de immobiliser zit en dat de pols iets hoger hangt dan de elleboog.



Oefeningen voor thuis 2 maal daags 2 x 10-15 herhalingen

Instructie

Beginpositie

Eindpositie

Elleboog oefenen

- doe de arm uit de immobiliser
- 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



Pendelen

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



Tafel glijden

- in zit voor de tafel uw handen naar voren laten glijden (gladde tafel)
- maximaal tot 90 (of 135) graden



Achteruit lopen

- in stand voor de tafel uw heupen naar achteren bewegen
- de 2 handen blijven op de tafel (lichte steun)
- maximaal tot 90 (of 135) graden

