

**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 bij een fysiotherapeut lid van het schoudernetwerk, zie [www.schoudernetwerk.nl](http://www.schoudernetwerk.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 orthofoon/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 orthofoon.
- Werkhervatting in overleg met orthofoon/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 orthofoon/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 herhalingen

2 maal daags

2 x 10-15

### 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 m.b.v. 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 m.b.v. 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

