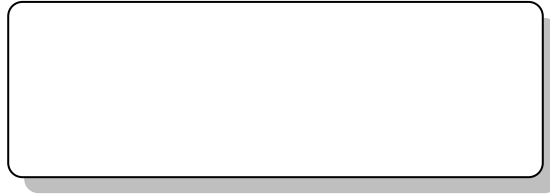


Cuff Repair



Algemene gegevens

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

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

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

Behandelend fysiotherapeut kliniek:

Medische gegevens

Techniek: Open Scopisch

Aangedane zijde: Links Rechts

Repair van: Infraspinatus Supraspinatus Subscapularis*

*Bij een repair van de subscapularis altijd een restrictie van 0 graden exorotatie (in 20 graden scaptie) gedurende de eerste 3 weken, en een 20 graden exorotatie restrictie van week 4 tot en met 6, aanhouden.

- Laterale clavicula resectie
- Bicepspees tenotomie/tenodese

Traject: 1. Progressief 2. Standaard 3. Conservatief

Opmerkingen:

.....
.....
.....

Datum

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

Handtekening arts

p/o

Onderstaand protocol gaat uit van een normaal beloop van een **cuff repair**. **U komt 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.

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.

0-1 Dag (Klinische fase)

- Controle immobiliser, uitleg belang dag en nacht dragen.
- Afspraken maken bij fysiotherapie ZGT door secretariaat OCON.
- Doornemen huiswerk oefeningen.

0-2 Weken (beschermingsfase/ ontstekingsfase), 2-6 Weken (beschermingsfase)

	1. Progressief	2. Standaard	3. Conservatief
Immobiliser (dag en nacht).	0-3 weken	0-4 weken	0-6 weken
Collar en Cuff.	Week 4	5-6 weken	NVT
Elleboog/hand oefeningen.	Vanaf week 0	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax, submaximale isometrische scapulothoracale contracties (retractie).	Vanaf week 0	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Onderhouden mobiliteit CWK/TWK/costaal/AC/SC zowel arthrogeen als myofasciaal.	Vanaf week 0	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Pendeloefeningen.	Vanaf week 0	Vanaf week 2	Vanaf week 4
PROM (op geleide van pijn, zonder te forceren).	PROM: -Scaptie 0-120 graden (tafel) -Exo (20) 30 Vanaf week 0	PROM: -Scaptie 0-120 graden (tafel) -Exo (20) 30 Vanaf week 2	PROM: -Scaptie 0-90 graden -Exo (20) 30 Vanaf week 4
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser).	Vanaf week 2	Vanaf week 2	Vanaf week 2

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.

6-12 Weken

- Start afspraak fysiotherapie eerste lijn. Progressieve groep kan vanaf week 5 starten.
- Afspraak orthopeed/Nurse Practitioner rapportage met klinimetrie NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/WORC.
- Indien van toepassing immobiliser/collar en cuff afbouwen na week 6, volledig zonder immobiliser/collar en cuff binnen een week.
- PROM, AAROM en AROM opbouwen naar 0-180 graden scaption, afhankelijk van mobiliteit preoperatief.
- Trainingsaccent op coördinatie en krachthoudingsvermogen in aanwezige ROM scapulothoracaal/glenohumeraal local stabilisers low load.
- Start in gesloten keten (tafel/handen knieën stand/wall slide).
- Kinetische keten oefeningen (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats).
- Autorijden na overleg orthopeed.
- Werkhervatting in overleg met orthopeed/bedrijfsarts.

3-4 maanden

- Krachthoudingsvermogen (KUV) trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal opbouwen naar KRS 1-3 (T,W,L oefeningen).
- Werkhervatting boven 90 graden.

4-6 maanden

- Krachthoudingsvermogen (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 indien van toepassing.
- Na 6 maanden is contactsport en bovenhandse werpsport toegestaan. Indien van toepassing.
- Klinimetrie: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/WORC.

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 krachthoudingsvermogen/endurance

Bron: Meijden et al. 2012 IJSPT, Goolberg 2005, Comerford 2012,, Thigpen et al. (ASSET) 2016 JSES. Hsu JE et al (2016), Thomson et al (2016), Yi A et al (2015), Kluczynski MA et al (2015).

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.



Collar en cuff (sling)

Fysiotherapeut geeft aan of en wanneer u mag overgaan naar een collar en cuff.



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



Onderstaande huiswerk oefeningen alleen uitvoeren als het lege hokje bij de oefening is aangevinkt:

Instructie

Beginpositie

Eindpositie

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 120) 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 120) graden



Overdracht Fysiotherapie

Tevens machtiging

Voorbeeld revalidatie oefeningen bij SSP repair op basis van EMG activiteit:



Orthopedische kliniek

	1. Progressief	2. Standaard	3. Conservatief
AAROM	4-6	6-8	8-10
AROM	6-12	8-12	10-12
Towell slides/Horizontal dusting	Vanaf week 4	Vanaf week 6	Vanaf week 8
AAROM supine washcloth press-up	Vanaf week 4	Vanaf week 6	Vanaf week 8
AROM supine press-up	Vanaf week 6	Vanaf week 8	Vanaf week 10
Side-lying supported active elevation	Vanaf week 6	Vanaf week 8	Vanaf week 10
AROM reclined wedge press-up	Vanaf week 6	Vanaf week 8	Vanaf week 10
Supine elastic band FE	Vanaf week 8	Vanaf week 10	Vanaf week 12
Hydrotherapie slow speed FE	Vanaf week 4	Vanaf week 6	Vanaf week 8
Incline dusting/wall slide	Week 9	Week 11	Week 14
Upright stick AAROM/active lowering FE	Week 9	Week 11	Week 14
Side lying dumbbell ER (0-0,5 kg), low resistance/elastic resistance (geel) ER/IR/forward punch	Week 9	Week 11	Week 14
Gesloten keten hand en knieënstand	Week 6	Week 8	Week 10
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser)	Vanaf week 2	Vanaf week 2	Vanaf week 2

	1. Progressief	2. Standaard	3. Conservatief
Endurance	12-20	14-22	12-20
High, middle, low scapular rows	Week 12	14	16 (low row)
Standing dumbbell ER/elastic band	Vanaf week 12	Vanaf week 14	Vanaf week 16
T,W,L exercises (0-1 kg)	Vanaf week 12	Vanaf week 14	-
Elastic resistance shoulder flexion	Week 14	Vanaf week 16	-
Hydrotherapie fast speed FE	Vanaf week 12	Vanaf week 14	-
Incline dusting/wall slide		Week 11	Week 14
Upright stick AAROM/active lowering FE		Week 11	Week 14
Side lying dumbbell ER (0-1 kg), low resistance/elastic resistance (geel) ER/IR/forward punch		Week 11	Week 14
Gesloten keten handen en knieënstand /ligsteun/instabiele ondergrond	Week 12	Week 14	-
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser)		Vanaf week 2	Vanaf week 2

ZGT Almelo

Route 0.12 Fysiotherapie
Zilvermeeuw 1
Tel: 088-7083210



ZGT Hengelo

Route 0.15 Fysiotherapie
Geerdinksweg 141
Tel: 088-7085200

Overdracht Fysiotherapie
Tevens machtiging



	1. Progressief	2. Standaard	3. Conservatief
Strengthening	20 en later	22 en later	-
Upright FE 1-2 kg, 10 rep max.	Week 20	Week 22	
Standing dumbbell ER at 90 abd/elastic band	Vanaf week 20	Vanaf week 22	-
Y,T,W,L exercises (1-2 kg)	Vanaf week 20	Vanaf week 22	-
Elastic resistance throwing decelerate	Week 24	-	-
Gesloten keten handen en knieënstand /ligsteun/instabiele ondergrond/push up	Week 24	-	-
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser)		Vanaf week 2	-