

## Latissimus dorsi transfer

## Algemene gegevens

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

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

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

Behandelend fysiotherapeut kliniek: .....

---

## Medische gegevens

Aangedane zijde:  Links  Rechts

**Geen actieve exorotatie gedurende 6 weken. Geen stretching in endorotatie gedurende 3 maanden.**

Opmerkingen:

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

---

Datum

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

Handtekening arts

p/o

Onderstaand protocol gaat uit van een normaal beloop van een **latissimus dorsi transfer**. **U komt de eerste 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 [www.schoudernetwerk.nl](http://www.schoudernetwerk.nl)

Dagelijkse verzorgingstips: U mag de brace afdoen wanneer u zich gaat douchen/wassen of gaat oefenen. Bij het wassen mag u de arm ontspannen wat laten hangen. Denk er wel aan dat u hem ondersteunt bij het verplaatsen terug in de brace. 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.

#### Klinische fase (0-1 dag)

- Controle **neutral wedge brace**. Uitleg belang dag en nacht dragen.
- Afspraken maken bij fysiotherapie ZGT door secretariaat OCON
- Doornemen huiswerk oefeningen

#### 0-2 Weken (beschermingsfase/ontstekingsfase)

- Brace
- Actieve ROM oefeningen nek/elleboog/pols/hand
- Scapulathoracale oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)

#### 2-4 Weken (beschermingsfase)

- Brace
- Actieve ROM oefeningen nek/elleboog/pols/hand
- Scapulathoracale oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- PROM: in ruglig flexie tot 90 graden (doel na 2-3 weken), pendelen, step back flexie
- Vanaf week 3: PROM flexie, abductie, exo ogv pijn. Geen stretching.
- Vanaf week 3: Submaximale isometrische deltoïd, pijnvrij

#### 5-6 weken (beschermingsfase)

- Brace
- Actieve ROM oefeningen nek/elleboog/pols/hand
- Scapulathoracale oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- PROM: in lig flexie ogv pijn uitbreiden, pendelen
- Table glides flexie/abductie
- AAROM flexie, abductie, exo
- Licht isometrische exo

#### 7-12 Weken

- Start afspraak fysiotherapie eerste lijn
- Afspraak orthopeed/Nurse Practitioner rapportage met klinimetrie NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/WORC
- Brace afbouwen in 1 week
- PROM uitbreiden alle richtingen, terughoudend met endo
- Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie
- Van AAROM oef naar AROM werken (open keten lichte weerstand)
- Trainingsaccent op coördinatie en krachthoudingsvermogen in aanwezige ROM scapulothoracaal/glenohumeraal local stabilisers low load

## Overdracht Fysiotherapie

### Tevens machtiging

- Kinetische keten oefeningen (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats).
- Autorijden na overleg orthopeed
- Werkhervatting in overleg met orthopeed/bedrijfsarts

### 3-4 maanden

- Krachtuithoudingsvermogen (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

- Krachtuithoudingsvermogen (KUV) opbouwen
- Functioneel optrainen
- 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 krachtsuithoudingsvermogen/endurance

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

(op de plaatjes kan een andere schouder brace staan dan dat u heeft)

#### Instructie

#### Beginpositie

#### Eindpositie

#### Elleboog oefenen

- doe de arm uit de brace
- 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**

**Pendelen**

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



**Achteruit lopen**

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



**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



**Tafel glijden**

- in zit voor de tafel uw handen naar voren laten glijden (gladde tafel!)
- op geleide van klachten

