

## Plaat osteosynthese na clavicula- of proximale humerusfractuur



### Algemene gegevens

Behandelend arts:

- C. van Doorn       E.M. Ooms  
 A.J.H. Vochteloo       J. Been

Operatiedatum:

...../...../.....

Ontslagdatum:

...../...../.....

Behandelend fysiotherapeut kliniek:

.....

---

### Medische gegevens

Type operatie:

- Plaatosteosynthese clavicula  
 Plaatosteosynthese proximale humerus

Aangedane zijde:

- Links       Rechts

Opmerkingen:

.....  
.....

---

Datum

Handtekening arts

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

p/o

Onderstaand protocol gaat uit van een normaal beloop van een **plaat osteosynthese na een clavicula- of een proximale humerusfractuur**. U mag zelf kiezen waar u revalideert. Bij voorkeur is dit een fysiotherapeut die lid is van het schoudernetwerk.nl.

Dagelijkse verzorgingstips: U mag de sling 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 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.
- Overdracht fysiotherapie 1 ste lijn.
- Pendeloefeningen schouder, elleboog- en handfunctie oefenen.

#### Week 1-4 (berschermingsfase)

- Gedurende 1-2 weken sling dragen. De sling mag bij pijnreductie eerder afgebouwd worden.
- Pendeloefeningen schouder, elleboog- en handfunctie oefenen.
- PROM onder 90 graden in scaption.
- AAROM starten na week 1 onder 90 graden scaption met een juiste scapulaire setting.
- Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax, start isometrische local stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal low load.
- Onderhouden mobiliteit CWK/TWK/costaal/AC/SC zowel arthrogeen als myofasciaal.
- Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good morning, squats zonder gewicht).

#### Week 4-6

- Onbelaste PROM en AROM opbouwen naar 0-180 graden scaption met juiste scapulaire setting.
- Start in gesloten keten (tafel).
- Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats zonder gewicht).

#### 6-12 weken

- Afspraak orthooped/ nurse practitioner met rapportage klinimetrie na 6 weken: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/DASH.
- Voortzetten gesloten keten (tafel,handenknieënstand/wall slide) ter verbetering propriocepsis
- Krachtuithoudingsvermogen (KUV) trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal opbouwen naar KRS 1-3 (T,W oefeningen).
- Vanaf week 8 core stability en kinetische keten uitbreiden.
- Na 2 maanden is contactsport toegestaan.
- Autorijden na overleg orthooped.
- Werkhervatting in overleg orthooped/bedrijfsarts.

**3-6 maanden**

- Krachthoudingsvermogen (KUV) opbouwen naar sport specifiek KRS 3-4, 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 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 krachthoudingsvermogen/ endurance

Bron: Goolberg 2005, Comerford 2012,NOV

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.

**Oefeningen voor thuis**                      **2 maal daags, 2x 15 herhalingen**

**Instructie**

**Beginpositie**

**Eindpositie**

**Sling**

Zorg dat de pols iets hoger hangt dan de elleboog en dat de eindlus van de sling op uw pols/pink leunt.



**Pendelen**

- staand, voorover leunend
- arm laten hangen
- kleine cirkels draaien



**Pols- en vingeroefeningen**

- pols bewegen op en neer/cirkels
- vingers buigen en strekken



**Tafel glijden**

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

