

Subacromiale decompressie en/of laterale clavicularesectie



Algemene gegevens

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

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

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

Behandelend fysiotherapeut kliniek:

Medische gegevens

Type operatie: Open Scopische
 Subacromiale decompressie
 Laterale clavicula resectie

Aangedane zijde: Links Rechts

Met een: Kleine cuff repair
 Bicepspees tenotomie/tenodese

NB.

OPEN decompressie: 4 weken geen actieve abductie i.v.m. terughechten m. deltoideus op acromion als onderdeel van de procedure!

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 **Subacromiale decompressie en/of laterale clavicula resectie**. U mag zelf kiezen waar u revalideert. Bij voorkeur is dit een fysiotherapeut die lid is van het schouderennetwerk.nl.

Dagelijkse verzorgingstips:

U mag de sling best af en toe even afdoen.

Uw bovenkleding trekt u aan door eerst de geopereerde arm, met een licht voorovergebogen bovenrug door het t-shirt/hemd te doen. 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 periferie.
- Pendeloefeningen schouder, elleboog- en handfunctie oefenen.

Week 1-2

- Gedurende 1 week sling dragen (**met clavicula resectie 2 weken, na tenodese 4 weken**).
- Pendeloefeningen schouder, elleboog- en handfunctie oefenen.
- PROM 0-90 graden scaption.
- AAROM en AROM na week 1 onder 90 graden in scaption.
- Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax.
- Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good morning, squats.

Week 3-6

- Onbelaste AROM en PROM opbouwen naar max. ROM op geleide van pijn.
- (**Bij een laterale clavicularesectie opbouwen boven 90 graden na week 3**).
- Werkhervatting in overleg met orthopeed/bedrijfsarts.
- Extra aandacht voor de ROM als deze nog niet functioneel is.
- Houd aandacht voor onderliggende mogelijk mede oorzakelijke factoren rond de schoudergordel: scapula dyskinesie, mobiliteit CWK/TWK/costaal/AC/SC zowel arthrogeen als myofasciaal.
- Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax, start isometrische local stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal low load
- Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats met gewichten in de hand
- Klinimetrie: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM.

Week 6-12

- Vanaf week 6 krachthoudingsvermogen trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal opbouwen naar hypertrofie 1-3 (T,W,L oefeningen).

- Houdt aandacht voor onderliggende mogelijk mede oorzakelijke factoren rond de schoudergordel: scapula dyskinesie, mobiliteit CWK/TWK/costaal/AC/SC zowel arthrogeen als myofasciaal.
- Werkhervatting in overleg met orthooped/bedrijfsarts.
- Opbouwen onderhands sporten en core stability/ kinetische keten oefeningen uitbreiden.
- Klinimetrie: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS.

Week 12 en verder

- Krachtuithoudingsvermogen opbouwen naar hypertrofie fase 1-6 (Y,T,W,L oefeningen) aanvullend progressieve opbouw trainingsaccenten van hypertrofie naar plyometrie. Werp ABC.
- Sportspecifieke oefenvormen en core stability progressie.
- Opbouwen naar bovenhands sporten.
- Klinimetrie: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS op 3, 6 en 12 maanden.

Bij elke fase geldt: extra aandacht voor de punten die uit de vorige fase niet goed lopen. Zie ook SAPS protocol op OCON.nl

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.



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



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 graden de tafel naar voren en terug



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

