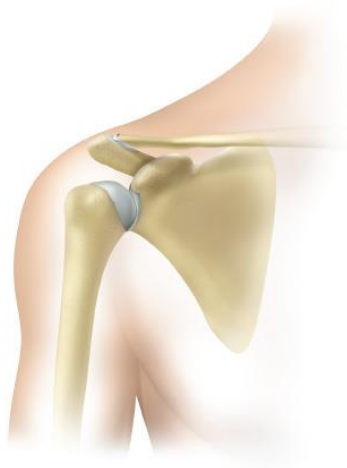


Latarjet procedure voor schouderinstabiliteit



Algemene gegevens

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

Operatiedatum:/...../.....
Ontslagdatum:/...../.....
Behandelend fysiotherapeut kliniek:

Medische gegevens

Type operatie: Latarjet (verplaatsing van de proc. coracoideus, met hieraan de conjoined tendon, naar het anterieure glenoïd)

Aangedane zijde: Links Rechts

Opmerkingen:

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

Datum

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

Handtekening arts

p/o

Onderstaand protocol gaat uit van een normaal beloop van een **Latarjet procedure**. U komt tijdens de eerste 4 weken voor controle bij een fysiotherapeut in het ZGT, vervolgens kunt u zelf kiezen waar u verder 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. 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, uitleg belang dag en nacht dragen gedurende 4 weken.
- Afspraak maken fysiotherapie ZGT.
- Pendeloefeningen schouder, elleboog- en handfunctie oefenen.

0-2 Weken (beschermingsfase)

- PROM: geleidelijk opbouwen naar 0-90 graden scaption.
- Eerste 2 weken geen AROM ter bescherming fixatieschroeven en hechtmateriaal.
- Exorotatie in 20 graden scaption: maximaal tot 30 graden.
- Endorotatie in adductie: maximaal tot hand op buik.
- Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax.
- Onderhouden mobiliteit CWK/TWK/costaal/AC/SC zowel arthrogeen als myofasciaal.
- Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser.

2-4 Weken

- Sling afbouwen na week 4, volledig zonder sling in 1 week
- PROM opbouwen naar 0-180 graden scaption.
- AAROM en AROM opbouwen naar 0-90 graden scaption met juiste scapulaire setting.
- Passieve exorotatie opbouwen tot 60 graden in 20 graden scaption.
- Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax, start isometrische local stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal low load.
- Geen concentrische/excentrische m.biceps training
- Kinetische keten oefeningen (lunge, abdominal (diagonaal), good morning, squats in immobiliser voortzetten.

4-12 weken

- AROM opbouwen naar 0-180 graden in scaption.
- Vanaf week 4 krachthoudingsvermogen (KUV) trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal low load.
- Start in gesloten keten (tafel, handen knieënstand, wall slide).
- Core stability en kinetische keten oefeningen uitbreiden.
- Afspraak orthopeed/ nurse practitioner met rapportage klinimetrie na 6 weken: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS
- Autorijden na overleg orthopeed.
- Werkhervatting in overleg orthopeed/bedrijfsarts.
- Vanaf week 9 krachthoudingsvermogen (KUV) trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal opbouwen naar KRS 1-3 (T,W,L oefeningen).

3-6 maanden

- Krachtuithoudingsvermogen 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.
- Na 4 maanden is contactsport toegestaan. Na 6 maanden bovenhandse werpsport
- Return to sport overweeg testen oa Isoforce locatie OCON sport

6-12 maanden

- Klinimetrie: NPRS rust-maximaal maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/WOSI.

Literatuur: Longo et al 2014 JARS, Edouard et al 2013 SJSS, Goolberg 2005, Comerford 2012

Bij vragen/problemen kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie van de ZGT

Oefeningen voor thuis

2 maal daags, 2x 15 herhalingen

Sling

Zorg dat de elleboog goed achterin de sling zit en dat de pols iets hoger hangt dan de elleboog.



Oefeningen voor thuis

2 maal daags 2 x 10-15 herhalingen

Instructie

Beginpositie

Eindpositie

Elleboog oefenen

- doe de arm uit de sling
- 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 mbv 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 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 (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

