

Revalidatie protocol

Labrum repair



Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda
Takkebijsters 5A
4817 BL Breda
t: 088 9000 500

Email algemeen : bewegen.breda@bergmanclinics.nl

Email fysiotherapie: fysio.bbr@bergmanclinics.nl

Email verpleegkundige: verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl

Fysiotherapie

Starten met fysiotherapie

Het is belangrijk dat u al op de operatie dag begint met het bewegen van uw hand en elleboog. Deze oefeningen zijn om verstijving van vingers en elleboog tegen te gaan. ('s morgens 5 maal, 's middags 2 maal en 's avonds 1 maal)

- 10 maal vingers en duim buigen, strekken en spreiden;
- 10 maal met duim toppen van vingers aanraken;
- 10 maal de pols buigen en strekken;
- 10 maal de elleboog buigen en strekken (bovenarm ondersteunen).

Restricties:

- Week 0-6 dragen van de immobilizer
- Vermijden exorotatie

Fysiotherapie en revalidatie thuis

Revalidatieprotocol:

*Indien andere individuele adviezen vanuit Bergman worden doorgegeven op het operatieverslag en/of de verwijzing fysiotherapie, dan zijn deze leidend.

<i>Week 1-2</i>	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Wondgenezing is het belangrijkste in deze fase▪ Pijnmanagement▪ Dragen van een immobilizer▪ Let op: vermijden exo rotatie▪ Beperken rek ventrale kapsel	
<i>Belasting</i>	Onbelast	<ul style="list-style-type: none">▪ Oefenen hand en elleboog functie
<i>Range of Motion (ROM)</i>	PROM 30° AF, 30° ABD, 0° EXO	<ul style="list-style-type: none">▪ Passief mobiliseren▪ Pendel en slinger oefeningen
<i>Kracht</i>	-	
<i>Coördinatie</i>	Houding	<ul style="list-style-type: none">▪ Oefeningen gericht op houding

Na twee weken controle bij de fysiotherapeut van Bergman Clinics, incl. hechtingen verwijderen.

**Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven*

<i>Week 3-6</i>	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Fase gericht op pijnmanagement▪ Gericht op het uitbreiden van PROM▪ Dragen immobiliser▪ Monitoren scapula thoracale bewegingen▪ Houding	

<i>Belasting</i>	Passief/ geleid actief	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passief mobiliseren ▪ Geleid actief mobiliseren ▪ Pendel en slinger oefeningen
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Passief/ geleid actief 90° AF, 90° ABD en 0° EXO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geleid actief en actief mobiliseren tot aan 60°
<i>Kracht</i>	Isometrisch	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Start oefeningen gericht op cuff in gesloten keten tot 60°
<i>Coördinatie</i>	Houding Re-educatie proprioceptis scapula	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op houding ▪ Core training ▪ Scapula thoracale training

Week 6-12 Doelen

Methode

<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gericht op het uitbreiden van PROM en AROM ▪ Afbouwen van de immobilizer ogv klachten ▪ Monitoren scapula thoracale bewegingen ▪ Houding 	
<i>Belasting</i>	Actief	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	PROM, volledig AROM uitbreiden op geleide van klachten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Passief mobiliseren en geleid actief mobiliseren ▪ OT gericht op AROM
<i>Kracht</i>	Isometrisch /Opbouw functionele kracht	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op cuff ▪ Start met opbouwen functionele kracht binnen gesloten en open keten ▪ start ketentraining
<i>Coördinatie</i>	Houding Re-educatie proprioceptis scapula	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op houding ▪ Core training ▪ Scapula thoracale training

Week 12-24 Doelen

Methode

<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Opbouwen naar volledige ROM ▪ Herstellen van de spierfunctie ▪ Herstellen van de coördinatie 	
-----------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> Herstellen van de stabiliteit 	
<i>Belasting</i>	Actief	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	PROM, volledig AROM uitbreiden op geleide van klachten	<ul style="list-style-type: none"> Passief mobiliseren en geleid actief mobiliseren OT gericht op AROM
<i>Kracht</i>	Opbouw functionele kracht /start RTP	<ul style="list-style-type: none"> Oefeningen gericht op cuff Opbouwen functionele kracht ketentraining
<i>Coördinatie</i>	Re-educatie proprioceptis Scapula/GH/houding	<ul style="list-style-type: none"> Oefeningen gericht op houding Core training Scapula thoracale training

Week 24+
<ul style="list-style-type: none"> Niet gehaalde doelen realiseren Verder revalideren bij aangepaste hulpvraag Adviezen opvolgen behandelend arts Behandelfrequentie afbouwen richting zelfstandig trainen

Uw vragen / aantekeningen
