

Revalidatie protocol

Scopische cuff repair I



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:

- Dragen van een immobilizer voor 2 weken, waarna afbouwen van de immobilizer tussen week 2 en week 4.
- Week 0-4 vermijden van belasting en rek op de cuff.

Revalidatieprotocol:

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

| | Week 1-2 | 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 van belasting en rek op de cuff! | |
| <i>Belasting</i> | Onbelast | | <ul style="list-style-type: none">▪ Oefeningen hand en elleboogfunctie |
| <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*

| | Week 3-6 | Doelen | Methode |
|------------------------------|-----------------|---|--|
| <i>Algemeen</i> | | <ul style="list-style-type: none">▪ Fase gericht op pijnmanagement▪ 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 | | <ul style="list-style-type: none">▪ Passief mobiliseren en geleid actief mobiliseren |

| | | |
|--------------------|--|--|
| | AROM uitbreiden op geleide van klachten | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 |

Na 6-8 weken controle bij de behandelend orthooped van Bergman Clinics

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

| | Doelen | Methode |
|------------------------------|---|--|
| Week 6-12 | | |
| <i>Algemeen</i> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Opbouwen naar volledige ROM ▪ Herstellen van de spierfunctie ▪ Herstellen van de coördinatie ▪ Herstellen van de stabiliteit | |
| <i>Belasting</i> | Actief | |
| <i>Range of Motion (ROM)</i> | PROM, volledig | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passief mobiliseren en geleid actief mobiliseren |
| | AROM uitbreiden op geleide van klachten | <ul style="list-style-type: none"> ▪ OT gericht op AROM |
| <i>Kracht</i> | Isometrisch /Opbouw functionele kracht | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op cuff ▪ Opbouwen functionele kracht binnen gesloten en open keten ▪ start 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 12-24 | Doelen | Methode |
|------------------------------|---|---|
| <i>Algemeen</i> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fase gericht op verbeteren functionele belastbaarheid | |
| <i>Belasting</i> | Volledig | Volledig |
| <i>Range of Motion (ROM)</i> | Functioneel | Functioneel |
| <i>Kracht</i> | Functioneel (ADL, werk en sport) | Functioneel |
| <i>Coördinatie</i> | Motorische controle optimaliseren in de keten | Motorische controle optimaliseren in de keten |

| 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
