

Revalidatie protocol

Laterjet



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 4-5 weken, waarna afbouwen van de immobilizer.
- 0-6 weken geen exorotatie voorbij de 30°, geen gecombineerde abductie/exorotatie.

Fysiotherapie en revalidatie thuis

*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▪ Geen gecombineerde exo en abd▪ Let op: geen exorotatie voorbij de 10°, ivm rek op ssc	
<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, 10° 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▪ Let op: geen exorotatie voorbij de 30°▪ Geen gecombineerde exo en abd▪ Dragen van een immobilizer▪ Gericht op het uitbreiden van PROM▪ Monitoren scapula thoracale bewegingen	

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

Week 6-16	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 (Licht ADL)	
<i>Range of Motion (ROM)</i>	PROM, volledig AROM uitbreiden op geleide van klachten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geleid actief en 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

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

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

Week >16 weken	Doelen	Methode
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fase gericht op verbeteren functionele belastbaarheid ▪ Trainen voor hervatten ADL en sport 	
<i>Belasting</i>	Volledig, snelheid en dynamiek toevoegen, Start met plyometrie	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

Uw vragen / aantekeningen
