

Revalidatieschema na schouderprothese

Doel van de revalidatie

Algemeen : Snelle passieve mobilisatie ter vermijding gewrichtsverstijving.

Anatomisch VS Reversed

Anatomische schouderprothese	Reversed schouderprothese
Rotator cuff intact : tonificatie	Deficiënte rotator cuff
Respecteren fixatie M Subscapularis	M Deltoideus belangrijkste stabilisator
4 weken passief beleid	Snel (dag 1 PO) actief beleid binnen de pijngrens

Beleid draagdoek :

Anatomische TSP : 4 weken : enkel uit tijdens kinesitherapie, oefenen en toiletzorg.

Reversed TSP: doek uit zodra arm wakker en pijn onder controle/ vanaf dag 1 PO

Indien uitzonderingen : instructies orthopedist volgen.

Revalidatieschema

Fase 1 (0 tot 6 weken)

In deze fase ligt de nadruk op respecteren van de gevolgen van de operatie, het verminderen van pijn en inflammatie. Daarna op partieel herstel van de ROM en op voorzichtige spieractivatie

0-3 weken:

- o actieve mobilisaties van elleboog, pols en hand
- o scapulothoracale mobilisatie
- o actieve scapulasetting / pro-retractie schouder (serratus anterior/romboideï/trapezius)
- o passieve (ASP) en actief geassisteerde (RSP) mobilisaties schouder / GEEN exorotatie (neutraal)
- o slinger- en pendeloefeningen
- o ijsapplicaties

4-6 weken:

- o actieve mobilisaties van elleboog, pols en hand
- o actieve scapulasetting / pro-retractie schouder (serratus anterior/romboideï/trapezius)

- passieve en actieve mobilisaties schouder tot maximaal 30° exorotatie , progressief boven schouderniveau
- slinger- en pendeloefeningen
- geen endorotatie tegen weerstand.
- immobilisatieverband afdalen

Fase 2 (6 -12 weken)

De wond is helemaal hersteld. Alle bewegingen zijn toegelaten en lichte krachtoefeningen kunnen gestart worden. De meeste patiënten zijn grotendeels pijnvrij na 6 tot 12 weken

- passieve en actieve mobilisatie oefeningen in alle richtingen, volledige ROM
- functionele mobilisaties/ oefeningen
- coördinatie: stabiliteit scapulothoracaal en normaliseren scapulothoracaal ritme
- proprioceptie van het schoudergewricht d.m.v. holding en placing oefeningen
- isometrische rotator cuff oefeningen
- theraband

Fase 3 (>12 weken)

De revalidatie wordt voortgezet gericht op optimaliseren van de kracht, coördinatie, uithoudingsvermogen en de wijze van uitvoering van dagelijkse activiteiten.

- actieve mobilisatie oefeningen in alle richtingen, volledige ROM
- functionele mobilisaties/ oefeningen
- coördinatie/ proprioceptie
- verderzetten tonificatie- oefeningen: lage weerstand, veel herhalingen