

# Revalidatie na een cuffrepair

## Voor de fysiotherapeut

### Algemeen

Starten met fysiotherapie na de controle (ongeveer 2 weken postoperatief). Comfort en pijnreductie moeten op de voorgrond staan.

### Sling

De sling zorgt ervoor dat de arm hooguit tot de neutrale stand (0° exorotatie en 0° endorotatie) gedraaid kan worden. Actieve exorotatie en actieve abductie verder dan de neutraalstand is de voornaamste opgelegde beperking. Zo kunnen er namelijk geen grote krachten optreden in het operatie gebied.

Deze sling draagt de patiënt de eerste 4 weken dag en nacht. Daarna gedurende 2 weken alleen 's nachts, waarbij overdag het dragen van de sling afgebouwd kan worden. Als de patiënt rustig zit kan de arm ook op een kussen gelegd worden zonder de sling.

### Week 3 en 4

Controle van de hieronder genoemde oefeningen:

- strekken elleboog
- bewegen van pols en vingers
- schouder rustig in de neutraalstand laten bungelen met de zwaartekracht mee (voorovergebogen), ondersteund door de hand van de gezonde zijde

Passief bewegen binnen de pijngrens. Actief en passief bewegen scapulo-thoracaal.

### Week 5 en 6

Geleid actief bewegen binnen de pijngrens, gemeten met de arm in 0° abductie, vanuit endorotatie tot 45° exorotatie.

Isometrische aanspanoefeningen. Oefeninstructies voor thuis aanbieden in gesloten keten. Coördinatie oefeningen scapulo-thoracaal.

### Week 7 t/m 9

Mobiliteit opbouwen naar een volledige ROM op geleide van de pijn van geleid actief naar actief.

PNF (Proprioceptieve Neuromusculaire Facilitatie) patronen multidirectioneel oefenen. Coördinatie en stabiliteitsoefeningen art. glenohumeralis en scapulo-thoracaal.

**Na 10 weken**

Verder opbouwen van mobiliteit, kracht, coördinatie. Mobiliteit actief oefenen (bijvoorbeeld deel PNF patronen).

Opbouwen van belastbaarheid vanuit 45° endorotatie naar neutraal, ante-en retroflexie (dynamisch: pully machine (en-tree) max 0,5 kg, lichte dyna band).

Trainen kracht en coördinatie in rugligging.

**Na 4 maanden**

Desgewenst sportspecifieke begeleiding.