

Revalidatie na een labrumfixatie Voor de fysiotherapeut

Algemeen

Starten met fysiotherapie na de controle (ongeveer 2 weken postoperatief).

Sling

De eerste 48 uur na de operatie moet de sling dag en nacht gedragen worden. Deze sling wordt de eerste 4 weken dag en nacht gedragen. Daarna gedurende 2 weken alleen 's nachts, waarbij overdag het dragen van de sling afgebouwd wordt. De sling zorgt ervoor dat de arm hooguit tot de neutrale stand (0° exorotatie en 0° endorotatie) gedraaid kan worden. Actieve exorotatie is de voornaamste opgelegde beperking. Zo kunnen er namelijk geen grote krachten optreden in het operatie gebied.

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. De abductie en elevatie zijn tot 60° toegestaan, exorotatie tot neutraal.

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. Opbouwen van kracht in exo- en endorotatie, ante- en retroflexie (m.b.v. pully machine, dyna band eventueel kleine dumbbels 1 à 2 kg). Manuele weerstand bieden in diverse houdingen.

PNF (Proprioceptieve Neuromusculaire Facilitatie) patronen multidirectioneel oefenen. Coördinatie – en stabiliteitsoefeningen art. glenohumeralis.

Na 9 weken

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

Trainen kracht en coördinatie in rugligging:

- arm in gestrekte positie boven het schoudergewricht, dumbel van 1 kg in de hand en alfabet of getallen in lucht schrijven.

Na 4 maanden

Start werpen en gooien (bijvoorbeeld bal gooien in trampoline en dan weer vangen met 1 c.q. 2 handen).

Eventueel sportspecifieke begeleiding.