

Revalidatie na een schouderprothese

Voor de fysiotherapeut

Algemeen

Er is een hemi-of totale schouderprothese geplaatst via een delto-pectorale benadering. Dit betekent dat de subscapularispees is doorgenomen en weer terug gehecht. De eerste 6 weken dient er dan ook rekening gehouden te worden met de door de operateur bepaalde exorotatielimiet en mag er geen endorotatie tegen weerstand worden uitgevoerd.

Sling

De eerste 6 weken na de operatie moet de sling dag en nacht gedragen worden. Daarna mag de sling na een korte afbouwperiode achterwege worden gelaten.

Week 3 en 4

Controle van de hieronder genoemde oefeningen:

- elleboog strekken
- 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.

Trainen van de scapulastabilisatoren (serratus anterior, rhomboïdeus en trapezius) en beoordelen stand van de scapula en scapulamobiliteit. Passief bewegen binnen de pijngrens. De abductie en elevatie zijn tot 60° toegestaan, exorotatie tot neutraal. Actief en passief bewegen scapulothoracaal.

Week 5 en 6

Geleid actief bewegen binnen de pijngrens; tot max 90° anteflexie, 60° abductie en tot de operateur bepaalde exorotatielimiet. Isometrische aanspanningsoefeningen. Oefeninstructies voor thuis aanbieden in gesloten keten. Coördinatie oefeningen scapulo-thoracaal.

Week 7 t/m 9

Mobiliteit uitbouwen 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 en 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.