

Revalidatie na een acromioplastiek volgens Neer

Voor de fysiotherapeut

Acromioplastiek volgens Neer

Met behulp van twee (soms drie) kleine insteekopeningen in de schouder wordt er een arthroskopie verricht. Afhankelijk van de aandoening en de bevindingen bij deze arthroskopie wordt er daarna in de bursa subacromialis gekeken. Na nettoyage van de bursa wordt er meer ruimte gemaakt. Dit gebeurt met behulp van een acromionizer (slijptol) waarbij de onderkant van het acromion afgeschaapt wordt. Zodoende ontstaat er voor de cuff meer (bewegings-) ruimte subacromiaal.

Algemeen

Starten met fysiotherapie in de eerste week. De sling mag 5 dagen worden gedragen en daarna tot ongeveer twee weken worden afgebouwd op geleide van de klachten.

Week 1 en 2

Passief bewegen binnen de pijngrens in alle richtingen. Passief bewegen scapulothoracaal. Eventueel cryotherapie ter pijnstilling.

Controle van de hieronder genoemde oefeningen:

- elleboog strekken
- bewegen van pols en vingers
- schouder rustig laten bungelen met de zwaartekracht mee (voorovergebogen)

Week 3 en 4

Oefeninstructies voor thuis in gesloten keten aanbieden. Geleid actief bewegen binnen de pijngrens; exorotatie tot 0°, abductie tot 90°, anteflexie tot 90°. Slingeren en zwaaien op geleide van de pijn. Let op scapulothoracaal ritme. Passief bewegen scapulothoracaal.

Lichte isometrische aanspanningsoefeningen. Coördinatie oefeningen scapula (retractie en depressie).

Week 5 en 6

Mobiliteit uitbouwen naar een volledige ROM op geleide van de pijn; van geleid actief naar actief. Opbouwen van kracht in exo- en endorotatie, en ante- en retroflexie (m.b.v. pully machine, dyna band, eventueel kleine dumbbels 1 à 2 kg). PNF patronen multidirectioneel oefenen. Wanneer de arm weer tot 90° actief bewogen kan worden is autorijden weer mogelijk.

Week 7 t/m 11

Uitbouwen van mobiliteit, kracht en 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 de lucht schrijven
- manuele weerstand bieden in verschillende houdingen

Vanaf week 12

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