

Fysiotherapeuten protocol 8: FT na een capsular shift van het schoudergewricht.

1. Algemeen

Voor doelen en leefregels zie informatie voor patiënten. Sling / brace; 4 - 6 weken.
Samenvatting van de prognose betreffende herstel van functies en activiteiten.

| Wanneer kan ik verwachten | Functionele beweeglijkheid | Functionele kracht | Werk onder schouderhoogte | Werk boven schouderhoogte | Sporten onderhands | Sporten bovenhands |
|---------------------------|----------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|
| 0-3 weken | | | | | | |
| 3-6 weken | x | | | | | |
| 6-12 weken | x | x | (x) | | | |
| 3-4 maanden | x | x | x | | | |
| 5-6 maanden | x | x | x | x | x | na 6 mnd |

Kenmerken.

- Bij een capsular shift wordt het kapsel geplooid en op elkaar gehecht en wordt het kapsel zo nodig opnieuw, met enige spanning, gehecht op het glenoid.
- Soms wordt een capsular shift gecombineerd met een labrum hechting.
- Uiteraard zijn de locaties van de kapsel operaties sterk bepalend voor de opbouw van de mobiliteit, dus:
 - ventraal: voorzichtige opbouw van de exorotatie, voorzichtig met hoera positie en horizontale abductie,
 - inferieur: voorzichtig met elevatie,
 - dorsaal: voorzichtig met endorotatie en horizontale adductie.

2. Revalidatieschema

Fase 0: Pre operatief

- Vaststellen actieve en passieve ROM (+ eindgevoel bij PROM).
 - Vaststellen kracht abductie en exorotatie (handdynamometer).
 - Welke instabiliteit tests zijn + (sulcus sign, drawer, load en shift)
 - Scoren van de SST, de CMS en de OSIS;
- bij uitgebreide klachten eventueel de OSIS vervangen door de WOSI.
- Geven van uitleg aan de patiënt over het te verwachten po beloop.

Procesmatige stappen in het herstel van de ROM na de ingreep ventrale kapsel (schema wordt beïnvloed indien andere kapsel delen zijn ingenomen).



| Wanneer kan ik verwachten | Passieve scaptie | Passieve exo elleboog zij | Passieve exo hoera positie | Actieve scaptie |
|---------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|
| PO week 3 | 100° | 10° | niet doen | niet doen |
| PO week 6 | 130° | 10-30° | tot 45° | 115° |
| PO week 9 | 160° | 30-50° | 75° | 145° |
| PO week 12 | normaal | normaal | normaal | normaal |

Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep

In deze fase ligt de nadruk op respecteren van de gevolgen van de operatie, het beschermen van de ankers plus de hechtingen, het verminderen van pijn en inflammatie en op het conditie behoud van omliggende orgaansystemen. Daarna op partieel herstel van de ROM en op voorzichtige spier activatie.

□ 0-3 weken na de operatie

- In week 1-2: score SST-PO
- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie
- Optimaliseren positioneren en stabiliseren scapula (scapula “klok” oefening)
- Oefenen met beide armen in of uit de sling
- Slinger- en pendeloefeningen

□ 3-6 weken na de operatie

- Uitbreiden oefeningen 0 – 3 weken
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder
- Wall slides
- Spier activatie oefeningen; isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband (contracties < 30% MVIC) of lichte oefeningen zoals met handdoek over de bank
- Krachtoefeningen scapula stabilisatoren
- Afbouwen sling / brace overdag

□ Groene vlaggen voor overgang naar fase 2

- Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig
- De operatiewond op de huid is goed genezen
- Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (zie tabel); de bijhorende VAS scores zijn ≤ 3 .

Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

In deze fase ligt het accent op het uitbreiden van de ROM, het herstel van de spierfunctie, coördinatie en stabiliteit. Daarna wordt gestart met functionele ADL activiteiten. Hervatten van werk (boven schouderhoogte) en sport zijn in fase 2 nog niet aan de orde.

- Oefeningen uit fase 1
- In week 7: score SST-PO / verslag orthooped
- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief en actief:

aan het einde van fase 2 dient de mobiliteit normaal te zijn (andere zijde en of pre operatief); voorzichtig rekken dus toegestaan

- Versterken van de RC / schouderpijlen;
- van duurkracht naar absolute kracht; meeste oefeningen onder de 90° elevatie



- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp
 - ook steunvormen
 - Zo nodig stabiliteit in hele keten oefenen
- Groene vlaggen voor overgang naar fase 3
 - Volledige mobiliteit, goed uitgevoerd, VAS scores pijn ≤ 3
 - Goed / normaal eindgevoel bij de PROM; eventueel instabiliteit tests -
 - Goede scapula positie en romp stabiliteit bij uitvoeren functionele training

Fase 3: 3 – 6 maand na de ingreep

In deze fase ligt de focus op herstel mobiliteit + snelheid, volledig herstel van kracht + snelheid, herstel van participatie in werk en sport.

- In week 12-14: score SST-PO
 - Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht
 - Opbouw naar normaal dagelijks functioneren / oefenen boven de 90° elevatie
 - Ook goed volhouden bij herhalingen
 - Indien > 2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie (uiteraard alleen als patiënt daar belang bij heeft)
 - Pas op met oefeningen die vooral de ventrale zijde sterk belasten zoals bij military press met ellebogen dorsaal van de schouder of lat pulls met stang achter het hoofd
 - Na 6 maand afronding met verslag orthooped en score CMS
- Groene vlaggen voor hervatten werk of sport
 - Goede ROM, goede kracht
 - Goede coördinatie (ook bij meer herhalingen)
 - Voldoende vertrouwen van patiënt
 - Bovenhands sporten pas hervatten na 6 maand

