

Treatment protocol physiotherapy (in Dutch)

De deelnemende patiënten hebben reeds een corticosteroid injectie in het glenohumerale gewricht gehad, zijn gerandomiseerd voor group A (wel fysiotherapie), en zijn door de orthopedisch chirurg verwezen naar één van de deelnemende fysiotherapie praktijken.

De patiënt meldt zich op de praktijk van een van de deelnemende fysiotherapeuten.

Er volgt eerst een intake-gesprek waarin de doelen van de behandeling worden besproken.

Het doel van de fysiotherapeutische behandeling bij frozen shoulder is de beweeglijkheid van het glenohumerale gewricht te vergroten, de pijn te verminderen en de functie van de schouder in het dagelijks leven te herstellen.

De behandeling zal bestaan uit sessies van 30 - 45 minuten, twee keer per week, gedurende een maximum van 3 maanden. Indien eerder een resultaat naar tevredenheid van de patiënt wordt behaald kan de totale behandelingsduur worden verkort.

De deelnemende fysiotherapeuten maken gebruik verschillende modaliteiten:

Passieve mobilisatie technieken: passief rek (ook: tractie/strechting) op het kapsel door mobilisatie van het glenohumerale gewricht. Een onderdeel hiervan is bijvoorbeeld de hold-relax techniek. Gradatie van de mobilisatie technieken volgens Maitland (Vermeulen 2006). Graad 5 (thrust) zal **niet** worden toegepast. Indien de pijnklachten na de behandeling verergeren of langer dan 4 uur aanhouden zal de intensiteit worden verlaagd.

Gesuperviseerde actieve oefentherapie en auto-geassisteerde range of motion oefeningen. Bijvoorbeeld reiken, met hand tegen de wand opklimmen en katrol-oefeningen.

Scapula training: oefeningen ter stabilisering van de scapula en verbeteren van het scapula-thoracale ritme bij arm- en schouderbewegingen.

Coachen / uitleg: De fysiotherapeut begeleidt en coacht de patiënt in het gebruik van zijn/haar schouder in het dagelijks leven. Het concept van belasting-belastbaarheid wordt hierbij gebruikt.

Advies thuis te oefenen: De fysiotherapeut stimuleert de patiënt zelfstandig thuis te oefenen met eenvoudige oefeningen om de range of motion te vergroten. Onder andere slingeroefeningen (Codman's exercises).

Hot packs, ijs en massage zijn toegestane modaliteiten.

Er zal géén gebruik worden gemaakt van de volgende modaliteiten: TENS, PEMF, infrarood, dry needling en/of tape-behandeling.