

Fysiotherapeuten richtlijn 1: FT na een arthroscopische subacromiale decompressie.

1. Algemeen

Voor doelen en leefregels zie informatie voor patiënten. Sling/ Immobilizer: eerste 2 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	(x)					
3-6 weken	x	x	x			
6-12 weken	x	x	x		x	
3-4 maanden	x	x	x	x	x	x
5-6 maanden	x	x	x	x	x	x

Kenmerken.

- Een impingement ontstaat niet uit zichzelf; weliswaar is de patiënt uiteindelijk geopereerd vanwege structurele veranderingen die passen bij een primair impingement maar dat neemt niet weg dat vaak sprake is van ongunstige prognostische factoren die passen bij een secundair impingement. Om de kans op een aanhoudend goed resultaat te vergroten is opheffen / verminderen van gestoorde functies tijdens de po revalidatie sterk aan te bevelen. Dus: na een positief onderzoek zijn versterking van de kracht van de RC, opheffen van een dorsale kapsel contractuur of versterken van de scapula opwaarts rotatie zinvolle doelstellingen. Anders zou de kop weer naar craniaal schuiven en zou later opnieuw een impingement kunnen ontstaan.
- Een voordeel van de arthroscopische decompressie is dat de chirurg tevens de 'ongerechtigdheden' in het gewricht inspecteert en kan behandelen; een nadeel is dat door het openen van het gewricht tijdelijk de subatmosferische druk wegvalt en daardoor de stabiliteit tijdelijk vermindert. Hoewel het herstel op korte termijn een klein voordeel voor de arthroscopie laat zien (de fasen volgen elkaar meestal iets sneller op); zijn in grote studies op middellange en lange termijn geen verschillen tussen gesloten en open operaties aantoonbaar.

2. Revalidatieschema

Fase 0: Pre operatief

Vaststellen actieve en passieve ROM.

Vaststellen kracht abductie en exorotatie (handdynamometer).

Scoren van de SST en de CMS.

Zoals boven aangegeven is het zinvol vast te stellen welke oorzakelijke factoren betreffende de impingement klachten aanwezig zijn.

Geven van uitleg aan de patiënt over te verwachten po beloop.



Procesmatige stappen in het herstel van de ROM na de ingreep.

Wanneer kan ik verwachten	Passieve scaptie	Passieve exo elleboog zij	Passieve exo hoera positie	Actieve scaptie
PO week 3	120-150°	30-60°	50°	niet doen
PO week 6	normaal	normaal	120-150°	voorzichtig
PO week 9	normaal	normaal	normaal	135°
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.

Doelen: het verminderen van pijn en inflammatie en op het conditie behoud van omliggende orgaansystemen (CWK, TWK, elleboog, pols, hand). Realiseren van een goed gepositioneerde en stabiele scapula (zo nodig verder in de keten: LWK, onderste extremiteiten). Verbeteren revalidatie inzicht van patiënt.

Daarna: realiseren van procesmatig herstel van de ROM en op aangepast functioneren in ADL.

□ Acties 0-3 weken na de operatie

- In week 1-2: score SST-PO (eventueel SPADI).
- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie
- Passief oefenen aangedane schouder m.b.v. andere gezonde arm
- Slinger- en pendeloefeningen
- Indirect mobiliseren door vanuit h+k stand met de heupen naar achteren te bewegen (eerst in de scaptie); ook mogelijk m.b.v. PVC buis
- Mobiliseren / stabiliseren cervicale wervelkolom
- Voorzichtig actief oefenen is toegestaan, als het maar niet pijnlijk is
- Scapula positionering mobiliteit stabiliserende oefeningen
- Instructie en oefenen slaaphouding
- Schouder sling afbouwen op geleide van pijn

□ Acties 3-6 weken na de operatie

- Doorgaan met acties 0 – 3 weken na ingreep: slinger- en pendeloefeningen
- U mag alle bewegingen van de arm weer zelf maken: actief oefenen alle richtingen binnen pijngrens
- Elevatie uitvoeren in exorotatie om te voorkomen dat tuberculum majus vastloopt tegen het acromion; eventueel m.b.v. schouderkoord of PVC buis
- Isometrisch oefenen rotator cuff (= spier activatie) met weerstand andere arm of theraband;

daarna: oefenen duurkracht bijvoorbeeld m.b.v. pulley / halters (3 series van 12-20 hh per serie dienen op juiste wijze te worden uitgevoerd)

- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder;
- controle en eventueel correctie bewegingspatronen
- Zo nodig actief oefenen in de keten met stabilisatie LWK / benen
- Indien nodig: start rekking posterieure kapsel
- Rond week 6: score SST-PO (eventueel SPADI) en CMS;

verslag aan orthofoon



- 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 (dus: goede (geleid) actieve ROM)
 - Actief bewegen wordt kwalitatief goed uitgevoerd met napijn VAS ≤ 3
 - Scores op SST-PO en CMS (> 60 punten) zijn toegenomen
 - Bij Yocum test kan patiënt elleboog makkelijk tot schouderhoogte heffen

Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

In deze fase ligt het accent op het vervolmaken van de optimale ROM, het herstel van de spierfunctie, coördinatie en stabiliteit. Daarna wordt gestart met functionele ADL en werk activiteiten. Hervatten van licht werk en onderhands sport (joggen) is mogelijk.

Acties:

- Versterken van de RC en schouderspieren (van duur >> absolute kracht); 2 series van 8-12 hh dienen te leiden tot vermoeidheid naast local stabilisators ook deltoïd training m.b.v. pulley of halters
- Eerst onder schouderhoogte; 2 weken later: boven schouderhoogte
- PNF patronen
- Zo nodig: rek dorsale kapsel, stabilisatie scapula vanuit steunvormen, versterking serratus anterior / trapezius ascendens
- Oefenen van ADL / werk situaties; dus trainen in ketens; uitvalspassen met gewichten, halterstang gebruiken

- Groene vlaggen voor overgang naar fase 3
 - Volledige passieve en actieve ROM
 - Kracht RC / schouder spieren op 70% van gezonde zijde
 - Goede coördinatie
 - Bij Yocum test kan patiënt elleboog makkelijk boven schouderhoogte heffen

Fase 3: 3 – 6 maand na de ingreep

In deze fase ligt de focus op herstel van participatie in werk en sport.

Acties:

- In week 12-14: score SST-PO
- Voortzetten en uitbouwen van acties uit fase 1 en 2
- Starten met snelkracht
- 2 weken later: plyometrie (hoge snelheid, met voorrek, lage weerstand < 15%); voor schouder: start met werptraining
- Indien gewenst: sportspecifieke training
- Na 5 – 6 maand afronding met verslag orthooped en score CMS

- Groene vlaggen voor hervatten werk of sport
 - goede grondmotorische eigenschappen
 - kracht op 85% gezonde zijde
 - voldoende vertrouwen patiënt

