

## Fysiotherapeuten protocol 10: FT na het plaatsen van een schouder prothese.

### 1. Algemeen

Voor doelen en leefregels zie informatie voor patiënten. Sling eerste 6 weken.

Samenvatting van de **prognose** betreffende herstel van functies en activiteiten.

Wanneer kan ik verwachten:	Pijn vermindering	Functionele beweeglijkheid	Functionele kracht	Werk onder schouderhoogte	Werk boven schouderhoogte	Sporten onderhands
0-3 weken	(X)					
3-6 weken	X					
6-12 weken	X	X	(X)			
3-4 maanden	X	X	X	X		
5-6 maanden	X	X	X	X	Niet	(X)

### Kenmerken.

Er zijn verschillende operatie types mogelijk: plaatsing van een kop – hals prothese i.p.v. de humeruskop (vaak na fracturen), plaatsing van een totale schouderprothese met glenoid component, plaatsing van een resurfacing prothese over de humerus kop en plaatsing van een reversed Delta prothese. Bij de eerste 2 types is de mate waarin de RC stabiel blijft belangrijk voor het herstel; bij de reversed prothese wordt de prothese naar caudaal gehouden door de nieuwe kop op het glenoid en werken de globale spieren met behoud van stabiliteit door de reversed positie.

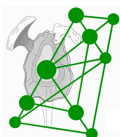
### 2. Revalidatieschema

#### Fase 0: Pre operatief

- Vaststellen actieve en passieve ROM (+ eindgevoel bij PROM?).
- Vaststellen kracht abductie en exorotatie (handdynamometer).
- Scoren van de SST, de CMS en de SRQ.
- Geven van uitleg aan de patiënt over het te verwachten po beloop.

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

	Passieve scaptie	Passieve exo elleboog zij	Passieve exo hoera positie	Actieve scaptie
PO week 3	90 -100 °	tot 0 °	niet doen	niet doen
PO week 6	100 -120 °	0 - 20 °	niet doen	10 - 30 °
PO week 9	120 -140 °	20 - 40 °	45 °	30 - 60 °
PO week 12	130 - 150 °	functioneel	55 °	tot 90 °



### **Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep**

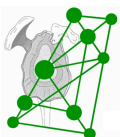
In deze fase ligt de nadruk op respecteren van de gevolgen van de operatie, het verminderen van pijn en inflammatie en op het behoud van omliggende orgaansystemen. Daarna op partieel herstel van de ROM en op voorzichtige spieractivatie.

- 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; 5-15 hh / 2 tot 4x pd; liefst startend in scapulaire vlak.
  - Cavé passieve exorotatie en actieve endorotatie.
  - Slinger- en pendeloefeningen
  
- 3-6 weken na de operatie
  - Uitbreiden oefeningen 0 – 3 weken: tevens oefenkoord gebruiken
  - Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder
  - Wall slides
  - Isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband (lichte contracties, contracties < 25% MVIC andere zijde)
  - Oefenen in water is een goede optie
  - Afbouwen sling / brace overdag; 's nachts omhouden
  
- 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  $\leq 3$ .

### **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.

- Oefeningen uit fase 1
- In week 7: score SST-PO / verslag orthopeed
- 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
- Activeren, versterken van de RC / schouderpijlen;  
de mate waarin de RC kan herstellen zal bepalend zijn voor het resultaat;  
eerst duurkracht dan absolute kracht zo nodig (niet in abductie richting)
- 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  $\leq 3$
  - Goed / normaal eindgevoel bij de PROM
  - 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 ( zo nodig ), optimalisatie van kracht, herstel van participatie in werk.

- Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht
  - In week 12 -14: score SST-PO
  - Opbouw naar normaal dagelijks functioneren
  - Ook goed volhouden bij herhalingen
  - Voorzichtig met maximale kracht richting abductie
  - Na 6-8 maand afronding met verslag orthopeed
- 
- Groene vlaggen voor hervatten werk
    - Voldoende ROM, voldoende kracht onder schouderhoogte
    - Goede coördinatie (ook bij meer herhalingen)
    - Voldoende vertrouwen van patiënt

