

Fysiotherapeuten protocol 7:

FT na arthroscopische hechting van het bovenste deel van het labrum.

1. Algemeen

Voor doelen en leefregels zie informatie voor patiënten. Sling / brace: 5 - 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						
6-12 weken	x		(x)			
3-4 maanden	x	x	x	(x)	x	
5-6 maanden	x	x	x	x	x	na 6 mnd

Kenmerken.

- Zoals aangegeven bevindt het letsel zich superieure; de orthopedisch chirurg geeft dit aan met de "klokuren" van 11 tot en met 1 uur. Er wordt aangegeven waar het letsel is gelegen (met name in hoeverre de bicepspees en het rotator interval zijn beschadigd) en hoeveel ankers in het glenoïd zijn geplaatst. Na plaatsing van de ankers wordt het labrum plus het kapsel plus eventueel de bicepspees naar caudaal getrokken en met hechtingen gefixeerd.
- Omdat bij deze arthroscopische ingreep de RC spieren niet worden beschadigd, kan relatief snel worden begonnen met het oefenen van de RC.

2. Revalidatieschema

Fase 0: Pre operatief

- Vaststellen actieve en passieve ROM (+ eindgevoel bij PROM?).
- Vaststellen kracht abductie en exorotatie (handdynamometer).
- Is de biceps load 2 test +; is het sulcus sign +?
- 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.



Wanneer kan ik verwachten	Passieve scaptie	Passieve exo elleboog zij	Passieve exo hoera positie	Actieve scaptie
PO week 3	90°	10-30°	niet doen	45°
PO week 6	135°	35-50°	tot 45°	115°
PO week 9	155°	50-65°	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
- Isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband (contracties < 30% MVIC); geen flexie elleboog tegen weerstand!

□ 3-6 weken na de operatie

- Uitbreiden oefeningen 0 – 3 weken
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder
- Wall slides
- Spier activatie uitbreiden naar duurkracht oefeningen; zonder aanspannen van de biceps brachi
- 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. 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

- Start training m. biceps brachi;
 - Versterken van de RC / schouderspieren;
- van duurkracht naar absolute kracht

- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp



ook steunvormen

- Stabiliteit in de gehele 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 – (sulcus sign)

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
 - Ook goed volhouden bij herhalingen
 - Indien > 2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie (uiteraard alleen als patiënt daar belang bij heeft)
 - 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)
 - Biceps load 2 test -
 - Voldoende vertrouwen van patiënt
 - Bovenhandse sporten pas hervatten na 6 maand

