

Fysiotherapeuten protocol 9:

FT na het wegnemen van het buitenste deel van het sleutelbeen.

1. Algemeen

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

Kenmerken.

- Een distale clavicula resectie is geïndiceerd indien een stabiel AC gewricht chronische pijn veroorzaakt die niet minder wordt met conservatieve behandeling; de resectie vindt plaats open (Mumford) of via artroscopie.
- Bij de open ingreep worden de deltoïd en de trapezius van het bot van de clavicula losgemaakt en later weer vastgezet.
- Meestal wordt tussen 0,5 en 1 cm van de laterale clavicula verwijderd.
- Omdat het AC gewricht meebeweegt indien de arm meer dan 90° wordt geheven, wordt dat de eerste 3 weken niet uitgevoerd.

2. Revalidatieschema

Fase 0: Pre operatief

- Vaststellen actieve en passieve ROM.
- Vaststellen kracht abductie en exorotatie (handdynamometer).
- Scoren van de SST (eventueel SPADI) en de CMS.
- Welke AC tests zijn + (horizontale adductie, O'Brien, horizontale retro tegen R, Paxinos test, lokale palpatie).
- 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°	60-90°
PO week 6	normaal	normaal	75°	>90°
PO week 9	normaal	normaal	normaal	normaal
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). 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: 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
- Isometrisch oefenen RC spieren
- 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
- 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

- Indien nodig: start rekking posterieure kapsel
- Rond week 6: score SST-PO (eventueel SPADI) en CMS; verslag aan orthooped

□ 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 actieve ROM)
- Actief bewegen wordt kwalitatief goed uitgevoerd met napijn VAS ≤ 3



- Scores op SST-PO en CMS (> 60 punten) zijn toegenomen

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
 - 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
 - Goede kracht RC / schouder spieren
 - Goede coördinatie

Fase 3: 3 – 6 maand na de ingreep

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

Acties:

- Voortzetten en uitbreiden van acties uit fase 1 en 2
 - In week 12 -14: score SST-PO
 - Starten met snelkracht
 - 2 weken later: plyometrie (hoge snelheid, met voorrek, lage weerstand < 15%); voor schouder: start met werptraining
 - Indien gewenst: sportspecifieke training
 - Na 6 maand afronding met verslag orthooped en score CMS of SST
- Groene vlaggen voor hervatten werk of sport
- goede grondmotorische eigenschappen
 - negatieve provocatie tests (horizontale adductie, O'Brien, retroflexie tegen R)
 - voldoende vertrouwen patiënt

