

**Indicatie: Schouder arthroscopie: AC-resectie, bicepstenotomie, cuff debridement, synovectomie.**

Aantal sessies: 20

Sessies per week: 3

Nomenclatuurnummer operatie:

283323N300 (synovectomie)

283625N210 (AC-resectie)

287022N300 (cuff debridement)

287044N210 (bicepstenotomie)

276242N310 (bursectomie + acromioplastie)

De kinesitherapie wordt, tenzij anders vermeld, opgestart een 3-tal weken na de operatie.

\* Enkele dagen collar 'n cuff

\* Eerste 6 weken: mobiliteit en coördinatie verbeteren

- Hand, pols en elleboog mobilisaties
- Pendeloefeningen, katroloefeningen en axillaire hygiëne
- Passief en actieve mobilisaties, full ROM
- Scapula stabiliserende oefeningen
- Proprioceptie en coördinatie training dmv holding- en placingoefeningen
- Vermijden van cross-over (hyperadductie)
- Vermijden van elleboogflexie tegen weerstand

\* Week 6 - 12: opstarten krachttraining

- Krachttraining: concentrische en excentrische oefeningen van de totale spiercontractieketen (specifiek dynamisch, open/gesloten keten, kracht/uthouding, ook start flexie/abductie)
- Coördinatie in open en gesloten keten oefeningen

\* Na 12 weken: functie verbeteren

- Mobiliteit: flexibiliteitstraining
- Kracht: specifiek en eventueel m.b.v. van uitgebreidere krachttrainings- apparaten, concentrisch/excentrisch, open/gesloten keten, plyometrie
- Coördinatie: overheadbewegingen en hoge acceleratie
- Functionele oefeningen naar sport en werksituatie toe

Het is van groot belang dat de oefentherapie steeds binnen de pijngrenzen verloopt. Pijn geeft aanleiding tot capsulaire reactie met vertraagde revalidatie tot gevolg.