

Indicatie: arthrosopisch rotator cuff herstel

Aantal sessies: 30 – 60

Sessies per week: 3 tot 5

Nomenclatuurnummer operatie: 276080N380

Tenzij anders vermeld, wordt de kinesitherapie opgestart 6 weken na de operatie.

Immobilisatie:

Ter bescherming van het cuff herstel wordt een beschermend verband gedragen voor 4 weken. Gedurende deze eerste 4 weken mag het verband intermitterend afgedaan worden om te oefenen, door de patiënt zelfstandig. Na 4 weken mag dit volledig verwijderd worden en is graduele hervatting van ADL toegestaan.

Rehabilitatie

- * Eerste 6 weken: geen kinesitherapie, patiënt krijgt in het ziekenhuis thuisoefeningen mee (pendelen, axillaire hygiëne, elleboogmobilisaties).
- * Na 6 weken: **nooit oefeningen met gewichten in de eerste 12 weken na de operatie!!**
 - Hand, pols en elleboog mobilisaties, katroloefeningen
 - Aquatherapie
 - Pendeloefeningen en axillaire hygiëne
 - Gradueel passief en actief geassisteerd mobiliseren binnen de pijngrenzen
 - Pendelen (zonder gewichten!!)
 - Isometrische cuff oefeningen
 - Progressief ADL gebruik van de schouder
 - Proprioceptie
 - Progressief volledige passieve & actieve flexie, abductie en exorotatie
 - Scapula en glenohumeraal stabiliserende oefeningen
- * Na 3 maanden:
 - Krachtoefeningen
 - Rotator cuff versterkende oefeningen
 - Krachttraining deltoïd

Hervatting activiteiten:

- * Werk:
 - Licht werk: na 3 weken
 - Zwaar werk: na 4 maanden
- * Autorijden: vanaf 6 weken
- * Sport:
 - Zwemmen: 3 maanden
 - Contactsporten: 6 maanden, individueel te bepalen

Het is van groot belang dat de oefentherapie **steeds binnen de pijngrenzen** verloopt. De oefeningen mogen gaan tot tegenaan de pijngrens maar nooit erdoor. Pijn kan aanleiding geven tot kleine capsulaire bloedingen met mogelijks evolutie naar frozen shoulder en vertraagde revalidatie tot gevolg.