

## **Indicatie: heilkundige behandeling recidiverende anterieure instabiliteit**

Aantal sessies: 30

Sessies per week: 3

Nomenclatuurnummer operatie: 275306N450

Tenzij anders vermeld, wordt de kinesitherapie opgestart 3 weken na de operatie.

### ***Immobilisatie***

Een adductieverband dient door de patiënt te worden gedragen voor 3 weken. Belangrijk is dat de eerste 12 weken gecombineerde abductie en exorotatie wordt vermeden aangezien dit veel spanning op het anterieure labrum veroorzaakt.

### ***Rehabilitatie***

#### **\* Week 4 - 6:**

- Pendelen
- Verwijderen draagdoek in gecontroleerde omstandigheden, zeker te dragen in de nacht
- Exorotatie in adductie tot 0° of verder zo de pijn dit toelaat
- Passief en actief geassisteerde flexie en abductie tot 90° (met arm in endorotatie)
- Actieve endorotatie en exorotatie met arm naast het lichaam
- Scapula stabiliserende oefeningen

#### **\* Na 6 weken:**

- Verwijderen adductieverband
- Proprioceptie
- Progressief volledige passieve & actieve flexie, abductie en exorotatie
- Scapula en glenohumeraal stabiliserende oefeningen
- Spierversterkende oefeningen scapulohumeraal en rotator cuff

\* Na 8 weken: stretching, waarbij stretchen in abductie en exorotatie maar wordt toegelaten vanaf 3 maanden posteroperatief.

### ***Hervatting activiteiten:***

Werk:        -Licht werk: onmiddellijk  
              -Zwaar werk: 3 maanden

Sport:        -zwemmen 3 maanden  
              -werpen 3 maanden  
              -contactsport: 4 maanden