

Indicatie: arthroscopische arthrolyse frozen shoulder

Aantal sessies: 30 – 60

Sessies per week: eerste 4 weken 4 a 5x per week, na 4 weken 2 a 3x per week .

Nomenclatuurnummer operatie: 283323N300

Doel eerste 6 weken is het behouden van de post-operatieve schoudermobiliteit (initieel tot tegen de pijngrens). Na 6 weken werken aan krachtsoefeningen, met steeds aandacht behoud van schoudermobiliteit.

- * Enkele dagen collar 'n cuff, enkel ter comfort. Dit verband dient zo weinig mogelijk gedragen te worden.
- * Stretch anterieur en posterieur schouderkapsel. Sleeper-stretch aanleren zodat patient in de thuissituatie zelf kan stretchen om de 3 a 4 uur in de eerste weken!
- * De schouder mag actief en passief gemobiliseerd worden, best zo veel mogelijk binnen de pijngrenzen: geassisteerde elevatie, rotatie, pendeloefeningen. Voor de oefentherapie schouder opwarmen (douche, hot-pack, fango, ...). Lokale ijspacking/cryotherapie bij pijn en zwelling na het oefenen.
- * Het gebruik van de schouder voor de activiteiten van het dagelijks leven wordt aangemoedigd.