**ROTATOR CUFF REPAIR**

Aantal sessies: 30x (tot 60x)

Sessies per week: 3x, 12 weken postoperatief af te bouwen tot 2x per week

Nomenclatuurnummer: 286080 N380 Datum ingreep:

**Immobilisatie:**

Ter bescherming van het cuff herstel wordt een beschermend verband gedragen voor 4 weken. De eerste 2 weken dag en nacht, nadien nog 2 weken enkel overdag. 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**

\* 0 - 6 weken: geen kinesitherapie, patiënt krijgt in het ziekenhuis thuisoefeningen mee

 - Hand, pols en elleboog mobilisaties, katroloefeningen

- Pendeloefeningen en axillaire hygiëne

\* 6 - 12 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

\* Vanaf 12 weken:

- Krachtoefeningen

- Rotator cuff versterkende oefeningen

- Krachttraining deltoïd

Hervatting activiteiten:

\* Werk:

- Licht werk: na 6 weken

- Zwaar werk: na 4-6 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.

Pijn kan aanleiding geven tot een capsulaire reactie met een vertraagde revalidatie tot gevolg.

Tijdens de initiële revalidatieperiode zijn ijsapplicaties en pijnstillers zeker aangewezen.

Later bij het opdrijven van de oefeningen blijft ijsapplicatie na de oefeningen nuttig.