
Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na herstel van acromio-claviculaire (AC) instabiliteit.

Algemeen aandachtspunten:

- Immobilizer dragen gedurende een periode van zes weken postoperatief, dag en nacht.
- Tot 3 maanden geen abductie > 90 graden.
- Tot 3 maanden < 1 kg tillen met de geopereerde schouder / arm.

Start 1^e lijns fysiotherapie: direct

Behandeling:

Tot 2 weken postoperatief:

Oefenen met de arm (zowel in als uit de immobilizer), minimaal 5-15 herhalingen, 3x per dag:

- Oefenen hand- / pols- / elleboogfunctie.
- Scapula bewegingen (elevatie, depressie, protractie, retractie).
- Schuifoefening (anteflexie glenohumeraal).

Tot 4 weken postoperatief:

Geleid actief functie, glenohumeraal oefenen:

- Elevatie 90°
- Abductie 90°
- Exorotatie <30°

Tot 6 weken postoperatief:

Actieve oefentherapie, langzaam opbouwen range of motion. Waarbij de volgende beperkingen gelden:

- Tot 3 maanden geen abductie > 90 graden.
- Tot 3 maanden < 1 kg tillen met de geopereerde schouder/arm.

Vanaf 3 maanden postoperatief:

Functionele training: ADL / werk / sport activiteiten.

Contact

Fysiotherapie Locatie Oost
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West
T: (020) 510 83 67

