

---

## Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na een bicepstenotomie.

**Algemeen aandachtspunt:** Sling dragen: Hoeft niet, mag wel ter comfort. Op geleide van klachten gebruiken.

**Start 1<sup>e</sup> lijns fysiotherapie:** direct

### **Behandeling:**

#### **Tot 3 weken postoperatief:**

Oefenen met arm zowel in als uit de sling.

- Oefenen hand- / pols- / elleboogfunctie.
- Scapula bewegingen (elevatie, depressie, protractie, retractie).
- Circumductie oefening (slinger / pendel oefening).
- Arm over tafel of muur schuiven (anteflexie glenohumeraal).
- Isometrische rotatorcuff oefeningen (low impact).
- Bewegen (passief en (geleid) actief): tot maximaal 90 graden anteflexie.
- U mag de eerste 6 weken niet zwaar duwen of tillen.

#### **Vanaf 3 weken postoperatief:**

- Bewegen: opbouwen tot volledige ROM.
- Zwaar tillen en duwen: zie boven.

#### **Vanaf 6 weken postoperatief:**

- Activeren en versterken van de rotatorcuff en schoudermusculatuur
- Positionering scapula oefenen (steunname op arm)
- Stabiliteit oefeningen
- Opbouwen tillen en duwen.

## Contact

Fysiotherapie Locatie Oost  
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West  
T: (020) 510 83 67

---