
Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na laterale clavicula resectie.

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

Start 1^e 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).
- Passief en geleid actief bewegen: tot maximaal 90 graden anteflexie.

Vanaf 3 weken postoperatief:

- Passief + geleid actief bewegen: opbouwen tot volledige ROM.

Vanaf 6 weken postoperatief:

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

Contact

Fysiotherapie Locatie Oost
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West
T: (020) 510 83 67
