
Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na plaatsing van een reversed schouder prothese.

Algemeen aandachtspunt: Immobilizer dragen: 2 weken postoperatief dag en nacht, daarna op geleide van pijn afbouwen.

Start 1^e lijns fysiotherapie: direct

Behandeling:

Tot 2 weken postoperatief:

Oefenen met arm zowel in als uit immobilizer.

- 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 bewegen tot maximaal:

- Anteflexie 90°
- Abductie 90°
- Exorotatie 20°

Na 2 weken mag de immobilizer worden afgebouwd, vervolgens dragen op geleide van de pijn. Eerst overdag afbouwen, daarna 's nachts afbouwen.

Vanaf 2 weken postoperatief:

- Opbouwen ROM: passief / geleid actief / actief tot maximaal:
 - Anteflexie 135°
 - Abductie 135°
 - Exorotatie 20°

A.u.b. voorzichtig zijn ten aanzien van het oefenen van retroflexie en adductie.

- Activeren en versterken van de rotatorcuff en schoudermusculatuur (geen krachtoefeningen richting abductie).
- Positionering scapula oefenen.
- Stabiliteit oefeningen.

Vanaf 6 weken postoperatief:

- Functionele training: ADL / werk / sport activiteiten.
- Coördinatie schouder trainen in ADL / sport handelingen.
- Kracht schoudermusculatuur (met name m. Deltoideus) trainen.

Contact

Fysiotherapie Locatie Oost
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West
T: (020) 510 83 67

