
Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na herstel van de rotator cuff spieren van de schouder (scopisch of open).

Algemeen aandachtspunt: Immobilizer dragen gedurende een periode van zes weken postoperatief, dag en nacht.

Start 1^e lijns fysiotherapie: direct

Behandeling:

Vanaf 1 dag 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).
- Circumductie oefening (slinger / pendel oefening).
- Schuifoefening (anteflexie glenohumeraal).

Vanaf 2 weken postoperatief:

- Passief bewegen: Geen restricties met betrekking tot ROM.
- Isometrische rotatorcuff oefeningen (low-impact).

Indien biceps tenodese: tot 6 weken postoperatief geen kracht bij flexie.

Vanaf 6 weken postoperatief:

- Geleid actieve oefeningen, opbouwen naar actieve elevatie en abductie.
- Activeren en versterken van de rotatorcuff en schoudermusculatuur (geen krachtoefeningen richting abductie).
- Positionering scapula oefenen (steunname op arm).
- Stabiliteit oefeningen.
- Exorotatie maximaal 0 graden en niet specifiek oefenen.

Vanaf 3 maanden postoperatief:

- Functionele training: ADL / werk / sport activiteiten.

- Coördinatie schouder trainen in ADL / sport handelingen.

Contact

Fysiotherapie Locatie Oost
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West
T: (020) 510 83 67

