

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een Latarjet procedure

De snelheid van de revalidatie kan individueel sterk verschillen en hangt vooral af van bijkomende pathologie, mate van pijn, warmte en zwelling.

- Lees altijd eerst het operatieverslag voor eventuele bijzonderheden
- Werk binnen de pijngrens van de patiënt
- De patiënten gebruiken de eerste 2 weken de immobilizer dag en nacht. Daarna mag deze overdag afgebouwd worden; 's nachts wordt de immobilizer tot 4 weken post-operatief gedragen. **Géén combinatiebeweging abductie-exorotatie in de eerste 6 weken.**
- Indien een open procedure is gehanteerd moet men voorzichtig zijn met de passieve exorotatie (tot 0 graden) en endorotatie tegen weerstand in de eerste 6 weken, zodat de m.subscapularis optimaal kan herstellen.

Fase 1: 2 – 6 weken na de ingreep	
Doelen:	<ul style="list-style-type: none"> - Respecteren van de gevolgen van de operatie, bescherming van de ankers en hechtingen - Het verminderen van pijn en inflammatie - Het conditie behoud van omliggende orgaansystemen - Partieel herstel van de ROM - Voorzichtige spieractivatie
Acties 2-4 weken postoperatief:	<ul style="list-style-type: none"> - Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie - Optimaliseren positioneren en stabiliseren scapula (scapula 'klok' oefening) - Slinger- en pendeloefeningen - Cave: passieve exorotatie (tot 0 graden) en actieve endorotatie indien een open procedure heeft plaatsgevonden. - Isometische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband (contracties < 30% MVIC) - Geleid actief oefenen in ruglig - In week 2-3: score SST-PO - Vanaf week 2: afbouwen van de immobilizer overdag; 's nachts omhouden tot 4 weken post-operatief.
Acties 4-6 weken postoperatief:	<ul style="list-style-type: none"> - Opbouw ROM passief en geleid actief - Arm mag actief ingezet worden in dagelijkse activiteiten beneden schouderhoogte en zonder veel kracht. - Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder - Scapula stabiliserende oefeningen
Groene vlaggen voor overgang naar fase 2:	<ul style="list-style-type: none"> - Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig - De operatiewond op de huid is goed genezen - VAS scores zijn ≤ 3

Fase 2: 7 – 12 weken na de ingreep	
Doelen:	<ul style="list-style-type: none"> - Het uitbreiden van de ROM - Herstel van spierfunctie, coördinatie en stabiliteit - Start met functionele ADL activiteiten - Herstel van participatie in werk (afhankelijk van het soort werk uiteraard)
Acties:	<ul style="list-style-type: none"> - Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief van actief (geen stretch end-range exo) - Indien nodig mobiliseren gehele keten: TWK, CTO, CWK en scapulo-thoracaal

	<ul style="list-style-type: none"> - Versterken van de RC / schouderpijnen, nadruk op neuromusculaire controle en kracht- uithoudingsvermogen - Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp (o.a. steunvormen) - Stabiliteit in de gehele keten oefenen - In week 7: score SST-PO / indien bijzonderheden rapportage orthooped
Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:	<ul style="list-style-type: none"> - Goede ROM; VAS scores pijn ≤ 3, met normaal bewegingsverloop. - Kracht oefeningen uitvoerbaar met minimale tot geen pijn. - Goede scapula positie en rompstabiliteit bij uitvoeren functionele training

Fase 3: 3 – 6 maanden na de ingreep	
Doelen:	<ul style="list-style-type: none"> - Normaal dagelijks functioneren hersteld - Volledig herstel van kracht en snelheid - Herstel van participatie in werk en sport
Acties:	<ul style="list-style-type: none"> - ROM: indien restbeperking, deze behandelen middels rustige stretch en gewrichtsmobilisaties. - Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht - OT in meerdere vlakken en gehele kinetische keten - Snelkracht oefenen - Indien >2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie (uiteraard alleen als patiënt daar belang bij heeft) - In week 12-14: score SST-PO - Na ca. 6 maanden afronding (afhankelijk van werk-/sportbelasting) met verslag orthooped en score CMS
	<ul style="list-style-type: none"> - Goede ROM, goede kracht - Goede coördinatie - Geen pijnklachten, geen instabiliteitsgevoel - Voldoende vertrouwen van patiënt

Bijlage:

Samenvatting van de **prognose** betreffende herstel van functies en activiteiten.

Wanneer kan ik verwachten:	Functionele beweeglijkheid	Functionele kracht	Werk onder schouderhoogte	Werk boven schouderhoogte	Sporten onderhands	Sporten bovenhands
0-3 weken						
3-6 weken	(X)		(X)			
6-12 weken	X		X	(X)		
3-4 maanden	X	X	X	X	X	
5-6 maanden	X	X	X	X	X	X