

# Fysiotherapie na een acromionplastiek

Pag 1 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

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

Lees altijd eerst het operatieverslag voor eventuele bijzonderheden. Werk altijd binnen de comfort grenzen (pijngrens) van de patiënt.

## Fase 1: 0-6 weken na de ingreep

In deze fase ligt de nadruk op het respecteren van de gevolgen van de operatie.

### Doelen:

- Het verminderen van pijn en inflammatie en conditiebehoud van omliggende gewrichten (CWK, TWK, elleboog, pols en hand).
- Realiseren van een goed gepositioneerde en stabiele scapula (zo nodig verder in de keten: LWK, onderste extremiteiten).
- Verbeteren revalidatie-inzicht van de patiënt.
- Realiseren van procesmatig herstel van de ROM en aangepast functioneren in ADL.

### Acties: 0-3 weken na de ingreep

- In week 1-2: score SST-PO (eventueel SPADI)
- Oefenen elleboog-, pols-, en handfunctie
- Passief en geleid actief oefenen van de aangedane schouder m.b.v. de andere arm en / of bench of wall slides.
- Slinger- en pendeloefeningen
- Mobiliseren/stabiliseren van de cervicothoracale wervelkolom
- Voorzichtig actief oefenen is toegestaan, binnen de pijngrens
- Scapula positionering
- Instructie en adviezen slaaphouding

### Acties: 3-6 weken na de ingreep

- Doorgaan met acties 0-3 weken.
- Geleid actief oefenen en opbouwen naar actief oefenen in alle richtingen binnen de pijngrens.
- Isometrisch oefenen rotator cuff met weerstand andere arm; daarna oefenen duurkracht.
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder; controle en eventueel correctie bewegingspatronen
- Actief oefenen in de keten met stabilisatie romp/benen
- Indien nodig: start rekking posterieure kapsel
- Rond week 6: score SST-PO (eventueel SPADI) en CMS

### Groene vlaggen voor overgang naar fase 2

- Ontstekingsverschijnselen/pijn in rust zijn afwezig
- De operatiewond op de huid is goed genezen
- Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (dus; goede (geleid) actieve ROM)
- Actief bewegen wordt kwalitatief goed uitgevoerd met VAS  $\leq$  3 napijn.

## Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

### Doelen:

- Optimaliseren ROM
- Herstel van de spierfunctie, coördinatie en stabiliteit. Daarna wordt gestart met functionele ADL en werk activiteiten.
- Hervatten van licht werk en onderhands sport is mogelijk.

# Fysiotherapie na een acromionplastiek

Pag 2 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

## *Acties:*

- Versterken van de RC en schouderpijlen (van duur >> absolute kracht)
- PNF patronen.
- Stabilisatie scapula vanuit steunvormen, oefenen serratus anterior/trapezius ascendens
- Zonodig: rekken dorsale kapsel.
- Oefenen van ADL/werksituaties; dus trainen in kinetische ketens.

## *Groene vlaggen voor overgang naar fase 3*

- Volledige passieve en actieve ROM
- Goede kracht RC/ schouderpijlen zonder pijnprovocatie.
- Kwalitatief goed beweegpatroon.

## **Fase 3: 3-6 maanden na de ingreep**

### *Doel:*

- Herstel van participatie in werk en sport.

### *Acties 3-6 maanden na de ingreep*

- Voortzetten en uitbouwen van acties uit fase 1 en 2
- In week 12-14: score SST-PO
- Starten met snelkracht
- Plyometrie en starten werptraining
- Indien gewenst: sportspecifieke training
- Na 5 - 6 maanden afronding met verslag orthopeed en score CMS en SST-PO

### *Groene vlaggen voor hervatten werk of sport*

- Goede schouderfunctie
- Goede grondmotorische eigenschappen
- Negatieve provocatie tests
- Voldoende vertrouwen patient