

Richtlijnen fysiotherapie na een cuff repair

Pag 1 van 4 – afdrukdatum 21-8-2024

In deze richtlijn wordt uitgegaan van de meest voorkomende cuff repair (supraspinatus met of zonder infraspinatus, met of zonder bicepstentomie/ -tenodese).

De revalidatie mag direct post-operatief starten. De snelheid van de revalidatie kan individueel sterk verschillen en hangt vooral af van bijkomende pathologie, de mate van pijn en de hulpvraag van de patient.

- Lees altijd eerst het operatieverslag voor eventuele bijzonderheden.
- 'Kleine' cuffrepair: De patient draagt de immobiliser gedurende 4 weken dag en nacht. Hierna mag de immobiliser overdag afgebouwd worden. Na 6 weken hoeft de immobiliser niet meer gedragen te worden.
- 'Grote' cuffrepair: het schema 2 tot 4 weken opgeschoven.

Werk binnen de pijngrens van de patiënt.

Verder tillen de patiënten de eerste 6 weken de arm niet zelf actief op!

Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep

Doelen:

- Het verminderen van pijn en inflammatie.
- Het conditie behoud van omliggende gewrichten.
- Realiseren van een goed gepositioneerde en stabiele scapula.
- Realiseren van procesmatig herstel van de ROM en op aangepast functioneren in ADL.

Acties 0-3 weken postoperatief:

- In week 1: score SST-PO.
- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie.
- Pendeloefeningen.
- Mobiliseren / stabiliseren cervicale wervelkolom.
- Starten passieve ROM / geleid actief oefenen van 0 > 90° scaptie.
- Scapula positionering en stabiliserende oefeningen.
- Instructie slaaphouding.

Acties 3-6 weken postoperatief:

- Doorgaan met acties 0 – 3 weken na ingreep.
- Actief oefenen alleen in endo/exo richting (zie klinische oefeningen van patient); niet actief anteflecteren, abduceren.
- Rond week 6: score SST-PO.

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 (zie schema).

Fase 2: 7 – 12 weken na de ingreep

Doelen:

- Het verbeteren van de gedoseerde actieve ROM
- Start van de spierfunctie verbetering
- Verbeteren van de coördinatie en stabiliteit.

Daarna wordt gestart met functionele ADL activiteiten

Richtlijnen fysiotherapie na een cuff repair

Pag 2 van 4 – afdrukdatum 21-8-2024

Acties:

- Doorgaan met oefeningen fase 1
- Mobilisaties glenohumeraal.
- Start opbouwen actieve scaptie.
- Van bench slide naar wall slide oefeningen; met perifere sturing / stabilisatie
- Overleg met patiënt, hervatten autorijden en fietsen
- Vanaf week 9 zo nodig rekken van dorsale kapsel
- Vanaf week 9 start isometrische contracties met weerstand daarna training duurkracht
- Training voor scapula stabilisatoren
- PNF met ritmische stabilisatie

Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:

- Volledige passieve ROM en actieve scaptie boven de 120.
- Goede stabiliteit scapulothoracaal.
- Goede coördinatie met goede centrerung humeruskop in glenoid zodat actief bewegen plaatsvindt zonder a-ritmische en pijnlijke momenten.
- Bij Yocum test kan patiënt elleboog makkelijk boven schouderhoogte heffen.

Fase 3: 3 – 6 maanden na de ingreep

Doelen:

- Herstel van de actieve ROM en op verbetering van de spierkracht.
- Verbetering van dagelijks functioneren.
- Hervatting van werk en onderhandse sport.

Acties:

- Borgen kwaliteit van actief beweegpatroon
- Voortzetten en uitbouwen van acties uit fase 1 en 2
- In week 12-14: score SST-PO
- Uitbouw krachttraining van duurkracht via absolute kracht naar snelkracht. Pas een voorzichtige opbouw toe
- Na 6-9 maanden afronding met verslag orthooped en scores klinimetrie
- Hervatting (bovenhandse) sport is afhankelijk van de kwaliteit van de cuff en gaat derhalve in overleg met de orthooped.

Groene vlaggen voor (deels) hervatten werk of sport:

- Goede grondmotorische eigenschappen.
- Kracht op 85% gezonde zijde.
- Voldoende vertrouwen patiënt.

Richtlijnen fysiotherapie na een cuff repair

Bijlage

In het schema wordt uitgegaan van de meest voorkomende cuff repair (supraspinatus met of zonder infraspinatus). Indien sprake is van een cuff repair van de subscapularis dient uiteraard de voorzichtige mobilisatie van de endorotatie vervangen te worden door een voorzichtige opbouw van de exorotatie. In plaats van een voorzichtige opbouw van de kracht richting exorotatie dient in geval van een subscapularis repair juist de kracht richting de endorotatie voorzichtig te worden opgebouwd.

Aanpassing aan deze richtlijn kan worden aangebracht. Enerzijds door net zoals bij de andere richtlijnen op de groene vlaggen te letten maar tevens door na een cuffrepair door op de volgende aspecten te letten.

1. Bij aanwezig zijn van een 'at-risk' profiel op postoperatieve stijfheid wordt in de eerste 6 weken meer geleid actief, passief en in gesloten keten gemobiliseerd. Daarbij zorgt de fysiotherapeut voor een goede centrering van de humeruskop in het glenoid.
2. Bij een ongunstig profiel betreffende de kwaliteit van de pees, de omvang van de ruptuur (> 4 cm) en de mening van de orthooped tijdens de operatie, wordt het schema 2 tot 4 weken opgeschoven.
3. Bij fysieke co-morbiditeit (zoals DM of fibromyalgie) of gele / oranje vlaggen wordt de fysiotherapeutische begeleiding geïntensiveerd om de monitoring te optimaliseren; die patiënten worden frequenter gezien.

Procesmatige stappen in het herstel van de ROM na een repair van de supraspinatus / infraspinatus met de doelen vanaf week 3 en op 6, 9 en 12 weken na de ingreep.

	Passieve scaptie	Passieve exo Elleboog zij	Passieve exo hoerapostie	Actieve scaptie
PO vanaf week 3	Tot 90°	15°-30°	Niet doen	Niet doen
PO week 6	90-135°	30°-60°	30°	70°
PO week 9	135-160°	normaal	50°	Tot 100°
PO week 12	normaal	normaal	normaal	>100°

Richtlijnen fysiotherapie na een cuff repair

Samenvatting van de prognose betreffende herstel van functies en activiteiten.

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