

## Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een laterale clavicula resectie

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
- Werk continu aan een goede houding

Postoperatief	
0 tot 7 dagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebruik een sling/mitella om het wondgebied tot rust te laten komen</li> <li>- Houd omliggende gewrichten mobiel/mobiliseer omliggende gewrichten (cwk, twk, glenohumeraal, elleboog, pols/vingers)</li> <li>- Voer pendeloefeningen uit</li> <li>- Aandacht voor aanleren correcte houding (lichaamsbesef en goede scapula positie)</li> <li>- Leer goed bewegingspatroon aan (scapulastabilisatie)</li> <li>- Mobiliseer glenohumeraal passief/(geleid) actief binnen de pijngrens</li> <li>- Start het actief oefenen binnen de pijngrens (nog geen weerstand, geen kracht)</li> <li>- Aandacht vooral voor frequent bewegen met goed bewegingspatroon, zonder pijn en kracht</li> <li>- Bouw het gebruik van de sling/mitella zo snel mogelijk af, op geleide van de pijn/vermoeidheid</li> </ul>
7 dagen tot 4 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breid het passief en (geleid) actief mobiliseren uit</li> <li>- Breid spierfunctietraining uit binnen de pijngrens. In eerste instantie is deze gericht op: <ul style="list-style-type: none"> <li>- coördinatie</li> <li>- circulatie bevorderen</li> <li>- goed bewegingspatroon</li> <li>- uithoudingsvermogen (conditie)</li> </ul> </li> <li>- Functioneel: schakel de arm in bij activiteiten beneden schouderhoogte met korte hefboom</li> </ul>
4 weken tot 3-4 maanden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliseer scapulothoracaal naar volledige bewegingsuitslagen</li> <li>- Voer spierkrachtraining cuff en scapulothoracale musculatuur uit</li> <li>- Voer proprioceptie training en training in musculaire ketens uit</li> <li>- Oefen core stability</li> <li>- Functioneel: oefen richting hervatten van adl, werk en sport</li> </ul>
2 tot 4 maanden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volledig herstel</li> </ul>