

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een AC reconstructie mbv dog bone

- Lees altijd eerst het operatieverslag voor eventuele bijzonderheden
- Werk binnen de pijngrens van de patiënt
- De patiënten gebruiken de **eerste 4 weken de immobilizer dag en nacht**. Vanaf 4 weken kan de immobilizer overdag afgebouwd worden.
- Tot 6 weken post operatief geen bewegingen boven de 90 gr.

Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep	
Doelen:	<ul style="list-style-type: none"> - Respecteren van de gevolgen van de operatie, bescherming wondgebied. - Het verminderen van pijn en inflammatie - Partieel herstel van de ROM - Voorzichtige spieractivatie
Acties 0-3 weken postoperatief:	<ul style="list-style-type: none"> - Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie - Isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm. - Slinger- en pendeloefeningen
Acties 3-6 weken postoperatief:	<ul style="list-style-type: none"> - Opbouw ROM passief en (geleid) actief tot max 90 graden elevatie; exo- en endorotatie binnen de pijngrens. - Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder - Activeren scapulastabilisatoren. Nog geen gesloten ketenoefeningen. - Vanaf 4 weken: afbouwen immobilizer
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 - Herstel ROM tot 90 graden; 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 - Hervatten van werk boven schouderhoogte en sport zijn in fase 2 nog NIET aan de orde!
Acties:	<ul style="list-style-type: none"> - Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief en actief in alle richtingen op geleide van pijn. Als laatste abductie in combinatie met exorotatie. - Indien nodig mobiliseren gehele keten: TWK, CTO, CWK en scapulo-thoracaal. - Versterken van de RC / schouderspieren, nadruk op neuromusculaire controle en kracht- uithoudingsvermogen. Opbouw qua belasting: van < 45 gr elevatie in scapulaire vlak opbouwen naar 90 gr en vervolgens boven het hoofd; daarna pas elevatie in het frontale of saggitale vlak. Geen kracht in horizontale abductie (bv bench press, pectoralis press). - Scapula stabiliserende oefeningen voortzetten. - Stabiliteit in de gehele keten oefenen - In week 7: score SST-PO / indien bijzonderheden rapportage orthoeped
Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:	<ul style="list-style-type: none"> - ROM herstelt tot (sub)maximaal met VAS scores pijn ≤ 3 en 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"> - Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht - OT in meerdere vlakken en gehele kinetische keten. - Gesloten keten oefeningen met opbouw lichaamsgewicht - Indien nodig mobiliseren gehele keten: TWK, CTO, CWK en scapulo-thoracaal. - Kracht opbouw - Indien >2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie en snelkracht (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 orthopeed en score CMS
	<ul style="list-style-type: none"> - Goede ROM, goede kracht - Goede coördinatie - Geen pijnklachten, geen instabiliteitsgevoel - Voldoende vertrouwen van patiënt