

Revalidatie protocol

AC resectie



Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda
Takkebijsters 5A
4817 BL Breda
t: 088 9000 500

Email algemeen : bewegen.breda@bergmanclinics.nl

Email fysiotherapie: fysio.bbr@bergmanclinics.nl

Email verpleegkundige: verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl

Fysiotherapie

Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis

Starten met fysiotherapie

Het is belangrijk dat u al op de operatie dag begint met het bewegen van uw hand en elleboog. Deze oefeningen zijn om verstijving van vingers en elleboog tegen te gaan. ('s morgens 5 maal, 's middags 2 maal en 's avonds 1 maal)

- 10 maal vingers en duim buigen, strekken en spreiden;
- 10 maal met duim toppen van vingers aanraken;
- 10 maal de pols buigen en strekken;
- 10 maal de elleboog buigen en strekken (bovenarm ondersteunen).

Restricties:

- Week 0-2 weken dragen van een sling

Fysiotherapie en revalidatie thuis

Revalidatieprotocol:

*Indien andere individuele adviezen vanuit Bergman worden doorgegeven op het operatieverslag en/of de verwijzing fysiotherapie, dan zijn deze leidend.

| <i>Week 1-2</i> | Doelen | Methode |
|------------------------------|--|--|
| <i>Algemeen</i> | <ul style="list-style-type: none">▪ Wondgenezing is het belangrijkste in deze fase▪ Pijnmanagement▪ Dragen van een sling | |
| <i>Belasting</i> | Onbelast | <ul style="list-style-type: none">▪ Oefenen hand en elleboog functie |
| <i>Range of Motion (ROM)</i> | PROM 90° AF, 90° ABD, 30° EXO | <ul style="list-style-type: none">▪ Passief mobiliseren▪ Pendel en slinger oefeningen |
| <i>Kracht</i> | - | |
| <i>Coördinatie</i> | Houding | <ul style="list-style-type: none">▪ Oefeningen gericht op houding |

Na twee weken controle bij de fysiotherapeut van Bergman Clinics, incl. hechtingen verwijderen.

**Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven*

| <i>Week 3-6</i> | Doelen | Methode |
|------------------|--|---|
| <i>Algemeen</i> | <ul style="list-style-type: none">▪ Fase gericht op pijnmanagement▪ Gericht op het uitbreiden van PROM en AROM▪ Afbouwen van de sling▪ Monitoren scapula thoracale bewegingen▪ Houding | |
| <i>Belasting</i> | Partieel/geleid actief | <ul style="list-style-type: none">▪ Passief mobiliseren▪ Geleid actief mobiliseren |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendel en slinger oefeningen |
| <i>Range of Motion (ROM)</i> | geleid actief/Actief 90° AF, 90° ABD en 90° EXO | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Geleid actief en actief mobiliseren tot aan 90° |
| <i>Kracht</i> | Isometrisch en concentrisch | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Start oefeningen gericht op cuff in gesloten keten tot 90° |
| <i>Coördinatie</i> | Houding Re-educatie proprioceptis scapula | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op houding ▪ Core training ▪ Scapula thoracale training |

| Week 7-12 | Doelen | Methode |
|------------------------------|---|--|
| <i>Algemeen</i> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Opbouwen naar volledige ROM ▪ Herstellen van de spierfunctie ▪ Herstellen van de coördinatie ▪ Herstellen van de stabiliteit | |
| <i>Belasting</i> | Actief | |
| <i>Range of Motion (ROM)</i> | PROM, volledig AROM uitbreiden op geleide van klachten | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passief mobiliseren en geleid actief mobiliseren ▪ OT gericht op AROM |
| <i>Kracht</i> | Isometrisch /Opbouw functionele kracht | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op cuff ▪ Start met opbouwen functionele kracht binnen gesloten en open keten ▪ start ketentraining |
| <i>Coördinatie</i> | Re-educatie proprioceptis Scapula/GH/houding | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op houding ▪ Core training ▪ Scapula thoracale training |

Na 8 weken controle bij de behandelend orthopeed van Bergman Clinics

**Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven.*

Na twee weken controle bij de fysiotherapeut van

Bergman Clinics, incl. hechtingen verwijderen. *Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven

| Week 12+ |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Niet gehaalde doelen realiseren ▪ Verder revalideren bij aangepaste hulpvraag ▪ Adviezen opvolgen behandelend arts ▪ Behandelfrequentie afbouwen richting zelfstandig trainen |

| Week 3-6 | Doelen | Methode |
|------------------------------|--|--|
| <i>Algemeen</i> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fase gericht op pijnmanagement ▪ Gericht op het uitbreiden van PROM en AROM ▪ Afbouwen van de sling ▪ Monitoren scapula thoracale bewegingen ▪ Houding | |
| <i>Belasting</i> | Partieel/geleid actief | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passief mobiliseren ▪ Geleid actief mobiliseren ▪ Pendel en slinger oefeningen |
| <i>Range of Motion (ROM)</i> | geleid actief/Actief 90° AF, 90° ABD en 90° EXO | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Geleid actief en actief mobiliseren tot aan 90° |
| <i>Kracht</i> | Isometrisch en concentrisch | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Start oefeningen gericht op cuff in gesloten keten tot 90° |
| <i>Coördinatie</i> | Houding Re-educatie proprioceptis scapula | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op houding ▪ Core training ▪ Scapula thoracale training |

| Week 7-12 | Doelen | Methode |
|------------------------------|---|--|
| <i>Algemeen</i> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Opbouwen naar volledige ROM ▪ Herstellen van de spierfunctie ▪ Herstellen van de coördinatie ▪ Herstellen van de stabiliteit ▪ <u>Let op houding, stabiliteit GH en secundaire stabiliteit ST!!</u> | |
| <i>Belasting</i> | Actief | |
| <i>Range of Motion (ROM)</i> | PROM, volledig AROM uitbreiden op geleide van klachten | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passief mobiliseren en geleid actief mobiliseren ▪ OT gericht op AROM |

| | | |
|--------------------|--|--|
| <i>Kracht</i> | Isometrisch /Opbouw functionele kracht | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op cuff ▪ Start met opbouwen functionele kracht binnen gesloten en open keten ▪ start ketentraining |
| <i>Coördinatie</i> | Re-educatie proprioceptis Scapula/GH/houding | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oefeningen gericht op houding ▪ Core training ▪ Scapula thoracale training |

Na 8 weken controle bij de behandelend orthopeed van Bergman Clinics

**Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven.*

| Week 12+ |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Niet gehaalde doelen realiseren ▪ Verder revalideren bij aangepaste hulpvraag ▪ Adviezen opvolgen behandelend arts ▪ Behandelfrequentie afbouwen richting zelfstandig trainen |

Uw vragen / aantekeningen
