

Voorschrift kinesitherapie na acromioplastie, AC-resectie, resectie van calcificaties, bicepstenotomie of cuff debridement.

Naam patiënt:.....

Datum ingreep:/...../..... , Schouder rechts / links

Nomenclatuur: 276242N310 (acromio) of 287103N260 (calc) of 276220N365 (calc met acromio) of 287044N210 (bicepstenotomie)

Aantal beurten: 60

Speciaal aandachtspunt:.....

Kinesitherapie wel/ niet aan huis.

Graag revalidatie binnen de pijngrenzen en volgens volgend schema:

Week 1 tot 2

Binnen de pijngrens mogen dagelijkse dingen uitgevoerd worden.

- Pendeloefeningen, 3 x per dag gedurende 10 à 20 min. Meer en meer met de romp naar voor gebogen.
- Elleboog, pols: actieve bewegingen: 3 x per dag
- Gedurende 10-tal min.
- Tonificatie oefeningen hand
- autopassieve oefeningen
- actieve scapulasetting en proprioceptieve oefeningen

Week 2 tot 6

- Passieve bewegingen van de schouder (tot volledige ROM) en actief geassisteerde oefeningen binnen de pijngrens.
- Inlassen van katroloefeningen, zowel bij de kinesist als thuis.
- Submaximale isometrische oefeningen voor de schoudergordel, gesloten keten op handen en knieën (proprioceptie)
- Patiënt bedachtzaam maken om compensatoire bewegingen te vermijden, zeker als er een impingementsyndroom was.
- Versterkende oefeningen met gebruik van elastiek voor de rotatorcuff en de stabiliserende scapulaspiers (zogenaamde glenohumerale protector en scapulapivoters).
- Manuele weerstand bij trainen van de scapulapivoters. Indien er een massieve niet geopereerde rotatorcuffscheur is dient in dit stadium vooral aandacht besteed te worden aan tonificatie van deltoïdspier (niet na cuffdebridement), infraspinatus, teres minor en major.
- Vermijden van compensatoire bewegingen.
- Opmerking: bij opdrijven van de oefeningen zal eerder de frequentie dan wel de weerstand opgedreven worden.

Vanaf week 6

- Verder opdrijven van de tonificatie-oefeningen van de glenohumerale protectors van de scapulapivoters.
- Aanleren om zelfstandig oefeningen op de juiste manier uit te voeren.
- Zo nodig proprioceptieve of specifieke oefeningen.

Datum:..... Stempel en handtekening:.....

Voor inlichtingen of bij problemen: contacteer chirurg via 03/480 35 82