Arthroscopische subacromiale decompressie zonder rotator cuff-hechting

Naam patiënt:	Naam patiënt		Datum OK:	1-2-2010
Fase	**Criteria**	**Doelen**	**Behandeling**	**Overwegingen**
I 0-2 weken 1-2-2010 - 15-2-2010	Stabiele schouder	Inzicht patiënt verbeteren Pijnvrij in rust Toestaan wondgenezing Pijn / ontstekingsver-schijnselen verminderen	Voorlichting * Gebruik arm op taille hoogte * Niet tillen * Niet op geopereerde zijde liggen * Niet steunen / leunen op elleboog geopereerde zijde * Vermijden plotselinge bewegingen * Rust en elevatie (dragen sling) * Arm laten rusten op een kussen of stoelleuning Aanleren om koude applicaties (ijs) na oefeningen toe te passen Evt. Toepassen fysiotechnische applicaties (TENS, UG, IF, DD)	Huiswerkprogramma Wondgenezing Pijnvrije ROM Afwennen van de sling voor zover dit verdraagzaam is; gebruik ter bescherming Oefeningen worden regelmatig op één dag uitgevoerd om de negatieve effecten van de immobiliteit tegen te gaan
1-2-2010 - 2-2-2010		Starten met ROM vergrotende oefeningen Verkrijgen van goede arthrokinematica	Meteen post-OK of postoperatief dag 1 1. Immobiliseren in een sling; de sling alleen gebruiken voor het comfort en buitenshuis 2. Pendeloefeningen binnen pijngrens 3. Actieve ROM elleboog, pols, vingers 4. Passief / geleid actief ROM vergroten binnen de pijngrens, alle richtingen	De nadruk ligt tijdens het oefenen op de mobiliteit en souplesse: veel herhalingen en lichte weerstand
8-2-2010 - 11-2-2010		Start spierversterking	1. Spierversterkende oefeningen: submaximaal isometrisch oefenen van de endo- en exorotatoren, de ad- en abductoren, de biceps en triceps Elleboog in 90°, bovenarm tegen lichaam aan; indien te belastend, dan de bovenarm in lichte abductiestand 2. Actieve scapula retractie en elevatie (stabiliteit scapula) (PNF) 3. (Cardiovasculaire training als zwemmen en roei-ergometer indien mogelijk)	Slinggebruik afwennen na 2 weken
II 2-6 weken 15-2-2010 - 15-3-2010	Minimale pijn (Bijna) volledige ROM	Toename van vascularisatie van de cuff en Vermijden van toename van pijn en ontsteking Verkrijgen volledige pijnvrije AROM en normale arthrokinematica Herkrijgen en verbeteren van de kracht (sterkte)	* Toepassen van warmte voor de behandeling en ijs na de behandeling 1. Voortzetten van oefeningen in vorige fase 2. Continueren gewrichtsmobilisaties 3. Geleid actieve en actieve ROM 1, Krachttoename d.m.v. (submaximaal) isotonisch oefenen (dumbells) en submaximale isokinetische oefeningen (Theraband) 2. Indien er pijn en zwelling ontstaat spierversterkende oefeningen verminderen en meer aandacht schenken aan souplesse 3. Als bovenstaande niet het geval is dan progressief opvoeren met gewichten of de weerstand van de Theraband verhogen	Toename van pijnvrije ROM Benadrukken van arthrokinematische oefeningen

Arthroscopische subacromiale decompressie zonder rotator cuff-hechting

Naam patiënt:	Naam patiënt		Datum OK:	1-2-2010
Fase	**Criteria**	**Doelen**	**Behandeling**	**Overwegingen**
		Verbeteren van de neuromusculaire controle ADL verbeteren	1. Neuromusculaire controle oefeningen (PNF), tevens ter scapula stabilisatie 2. Scapulothoracale stabilisatie oefeningen en rotator cuff 1. Cardiovasculaire fitness 2. Rompstabilisatie 3. Trainen van ADL-vaardigheden	
III 6-12 weken 15-3-2010 - 26-4-2010	Pijnvrije volledige ROM Geen pijn en/of gevoeligheid over het gehele bewegingstraj Kracht (sterkte) 70% van de controlaterale zijde Geen impingement bij oefenen	Volledige pijnvrije ROM Verbeteren van kracht en (kracht-) uithoudingsvermogen Verbeteren van de neuromusculaire controle Voorbereiden op geleidelijke terugkeer naar functionele activiteiten Tevredenheid over de OK en het klinisch oefenen	* Agressief stretchen: passieve mobilisering en rekken voortzetten indien de mobiliteit nog niet volledig is hersteld 1. Kracht verbeteren door isotoon oefenen (excentrisch en concentrisch) 2. Isokinetisch oefenen 3. Manuele weerstand geven 4. Excentrisch oefenen 5. Continueren versterkende oefeningen met dumbells (supraspinatus, deltoideus) 6. Plyometrisch oefenen 7. Rotator cuff oefeningen met plyoball * PNF diagonalen * Oefenen met hogere bewegingssnelheden * ADL-vaardigheden oefenen * Progressie van bovengenoemde * Evalueren en informeren patiënt	Agressieve krachttraining Benadrukken van dynamische controle Benadrukken van excentrische oefeningen van het posteriore gedeelte van de cuff Toename van kracht en (kracht-) uithoudingsvermogen
IV 12-16 weken 26-4-2010 - 24-5-2010	Volledige pijnvrije ROM Spierkracht die voldoet aan de criteria voor sport (isometrisch en isokinetisch) Fase 3 gestelde doelen behaal	Preventie Handhaven van normale beweging en functie Onbeperkte activiteit / terugkeer naar volledige activiteit	* Voorlichting (tillen, ergonomie) * Voortzetten oefenprogramma tot pijn en eventuele zwelling verdwenen zijn en de spierkracht optimaal * Huiswerkprogramma stimuleren (begeleid sporten) * Interval programma * Sporthervattingsprogramma en ondersteunend programma	Benadrukken van normale bewegingen Sporthervatting is afhankelijk van de discipline en in overleg met de behandelend chirurg Follow up behandelingen