

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een cuff repair

In deze richtlijn wordt uitgegaan van de meest voorkomende cuff repair (supraspinatus met of zonder infraspinatus). Deze richtlijn is een beknopte samenvatting van 'SchouderNetwerk Nederland PO richtlijn 3: RC repair 2015'.

De snelheid van de revalidatie kan individueel sterk verschillen en hangt vooral af van bijkomende pathologie, mate van pijn, warmte en zwelling.

- Lees altijd eerst het operatieverslag voor eventuele bijzonderheden.
- Bij een ongunstig profiel betreffende de kwaliteit van de pees, de omvang van de ruptuur (> 4 cm) en de mening van de orthoede tijdens de operatie, wordt het schema **2 tot 4 weken opgeschoven**.
- Werk binnen de pijngrens van de patiënt.

De patiënten gebruiken de **eerste 6 weken de immobiliser**, zeker 's nachts. Overdag kan de immobiliser op enige momenten worden afgedaan. Verder tillen de patiënten de **eerste 6 weken de arm niet zelf actief op!**

Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep	
<u>Doelen:</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Het verminderen van pijn en inflammatie - Het conditie behoud van omliggende gewrichten - Realiseren van een goed gepositioneerde en stabiele scapula - Realiseren van procesmatig herstel van de ROM en op aangepast functioneren in ADL
Acties 0-3 weken postoperatief:	<ul style="list-style-type: none"> - In week 1: score SST-PO - Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie - Pendeloefeningen - Mobiliseren / stabiliseren cervicale wervelkolom - Starten passieve ROM / geleid actief oefenen van 0 > 90° scaptie - Scapula positionering en stabiliserende oefeningen - Instructie en oefenen slaaphouding
Acties 3-6 weken postoperatief:	<ul style="list-style-type: none"> - Doorgaan met acties 0 – 3 weken na ingreep - Nog steeds geen spieractivatie, geen actief oefenen laat staan kracht - Rond week 6: score SST-PO en CMS (geen kracht!); verslag aan orthoede
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 - Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (zie schema) - Scores op SST-PO en CMS (> 35 punten) zijn toegenomen - Bij Yocum test kan patiënt elleboog makkelijk tot schouderhoogte heffen

Fase 2: 7 – 12 weken na de ingreep	
<u>Doelen:</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Het verbeteren van de gedoseerde actieve ROM - Start van de spierfunctie verbetering - Verbeteren van de coördinatie en stabiliteit. Daarna wordt gestart met functionele ADL activiteiten
Acties:	<ul style="list-style-type: none"> - Doorgaan met oefeningen fase 1 - Blijf goede rol – schuif beweging nastreven - Start hervatten actieve scaptie; later van abductie en anteflexie - Wall slide oefeningen; met perifere sturing / stabilisatie - Overleg met patiënt, hervatten autorijden en fietsen - Vanaf week 9 zo nodig rekken van dorsale kapsel

	<ul style="list-style-type: none"> - Vanaf week 9 start spier activatie: isometrische lichte contracties met weerstand daarna training duurkracht - Kracht training voor scapula stabilisatoren - PNF met ritmische stabilisatie
Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:	<ul style="list-style-type: none"> - Volledige passieve ROM en actieve scaptie boven de 120 - Goede stabiliteit scapulothoracaal - Goede coördinatie met goede centrering humeruskop in glenoid zodat actief bewegen plaatsvindt zonder a-ritmische en pijnlijke momenten - Bij Yocum test kan patiënt elleboog makkelijk boven schouderhoogte heffen

Fase 3: 3 – 6 maanden na de ingreep	
<u>Doelen:</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Herstel van de actieve ROM en op verbetering van de spierkracht - Verbetering van dagelijks functioneren - Hervatting van werk en onderhandse sport
<u>Acties:</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Vaststellen of de lagtests inmiddels negatief zijn, kwaliteit van actief bewegen - Voortzetten en uitbouwen van acties uit fase 1 en 2 - In week 12-14: score SST-PO - Voorwaardelijk voor onderstaande uitbouw van de krachttraining is de groene vlag omtrent de goede rol – schuif beweging en scapulathoracale stabiliteit. - Uitbouw krachttraining van duurkracht via absolute kracht naar snelkracht. Pas een voorzichtige opbouw toe - Na 6 maand afronding met verslag orthopeed en score CMS
	<ul style="list-style-type: none"> - Bovenhands sporten wordt hervat na 6 maanden. Ook plyometrie / werptraining komen pas in deze fase aan bod. - Groene vlaggen voor (deels) hervatten werk of sport: <ul style="list-style-type: none"> - Goede grondmotorische eigenschappen - Kracht op 85% gezonde zijde - Voldoende vertrouwen patiënt

Bijlage

In het schema wordt uitgegaan van de meest voorkomende cuff repair (supraspinatus met of zonder infraspinatus). Indien sprake is van een cuff repair van de subscapularis dient uiteraard de voorzichtige mobilisatie van de endorotatie vervangen te worden door een voorzichtige opbouw van de exorotatie. In plaats van een voorzichtige opbouw van de kracht richting exorotatie dient in geval van een subscapularis repair juist de kracht richting de endorotatie voorzichtig te worden opgebouwd.

Aanpassing aan deze richtlijn kan worden aangebracht. Enerzijds door net zoals bij de andere richtlijnen op de groene vlaggen te letten maar tevens door na een cuffrepair door op de volgende aspecten te letten.

1. Bij aanwezig zijn van een 'at-risk' profiel op postoperatieve stijfheid wordt in de eerste 6 weken meer geleid actief, passief en in gesloten keten gemobiliseerd. Daarbij zorgt de fysiotherapeut voor een goede centrering van de humeruskop in het glenoid.
2. Bij een ongunstig profiel betreffende de kwaliteit van de pees, de omvang van de ruptuur (> 4 cm) en de mening van de orthopeed tijdens de operatie, wordt het schema 2 tot 4 weken opgeschoven.
3. Bij fysieke co-morbiditeit (zoals DM of fibromyalgie) of gele / oranje vlaggen wordt de fysiotherapeutische begeleiding geïntensiveerd om de monitoring te optimaliseren; die patiënten worden frequenter gezien.

Procesmatige stappen in het herstel van de ROM na een repair van de supraspinatus / infraspinatus met de doelen vanaf week 3 en op 6, 9 en 12 weken na de ingreep.

	passieve scaptie	passieve exo elleboog zij	passieve exo hoera positie	actieve scaptie
PO vanaf wk 3	tot 90°	15 – 30°	niet doen	niet doen
PO week 6	90 – 135°	30 – 60°	30°	niet doen
PO week 9	135 – 160°	normaal	50°	tot 100°
PO week 12	normaal	normaal	normaal	> 100°

Samenvatting van de prognose betreffende herstel van functies en activiteiten.

wanneer kan ik verwachten:	functionele beweeglijkheid	functionele kracht	werk onder schouderhoogte	werk boven schouderhoogte	sporten onderhands	sporten bovenhands
0 – 3 weken						
3 – 6 weken						
6 – 12 weken	(X)		(X)			
3 – 4 maanden	X	(X)	X			
5 – 6 maanden	X	X	X	X	(X)	na 6 mnd.