

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een acromionplastiek

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

- Lees altijd eerst het operatieverslag voor eventuele bijzonderheden.
- Werk altijd binnen de comfort grenzen (pijngrens) van de patiënt.

Postoperatief	
0 tot 2 dagen	<ul style="list-style-type: none"> - Gebruik de immobilizer de eerste 2 dagen om het wondgebied tot rust te laten komen - Bouw hierna zsm af, op geleide van pijn/vermoeidheid
0 tot 14 dagen	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliseer passief/geleid actief glenohumeraal binnen pijngrens - Leer goed bewegingspatroon (scapulastabilisatie) aan - Start actief oefenen binnen de pijngrens (nog geen weerstand, geen kracht) - Doe pendeloefeningen - Leer correcte houding/correcte scapula positie aan - Mobiliseer omliggende gewrichten (cwk, twk, ac, sc, scapulothoracaal, elleboog, pols/vingers) en houd deze mobiel - Aandacht vooral voor frequent bewegen met goed bewegingspatroon, zonder pijn en kracht
14 dagen tot 6 weken	<ul style="list-style-type: none"> - Breid passief en geleid actief mobiliseren uit - Breid uit: spierfunctie training binnen pijngrens in eerste instantie gericht op <ul style="list-style-type: none"> - coördinatie - circulatie bevorderen - goed bewegingspatroon - uithoudingsvermogen (conditie) - Functioneel: arm inschakelen bij activiteiten beneden schouderhoogte met korte hefboom
6 weken tot 3 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliseer glenohumeraal naar volledige bewegingsuitslagen - Doe spierkrachttraining cuff en scapulothoracale musculatuur - Voer propriocepsis training en training in musculaire ketens uit - Core stability - Oefen functioneel richting hervatten van adl, werk en sport
3 tot 6 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Volledig herstel