

Richtlijn revalidatie fysiotherapie na een Bankart operatie

Deze richtlijn is een beknopte samenvatting van 'SchouderNetwerk Nederland PO richtlijn fysiotherapie na een artroscopische hechting van het voor-onderste deel van het labrum'.

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
- Werk binnen de pijngrens van de patiënt
- De patiënten gebruiken de **eerste 4 weken de immobilizer dag en nacht**. Vanaf 4 weken kan overdag de immobilizer op enige momenten worden afgedaan. Verder **géén combinatiebeweging abductie-exorotatie in de eerste 6 weken!**
- In sommige gevallen wordt een strikt postoperatief behandelingschema gehanteerd. De immobilizer dient dan 6 weken dag en nacht gedragen te worden en uitsluitend bij het doen van oefeningen mag deze af. De behandeling bij de fysiotherapeut start in dat geval 4 weken na de operatie.

Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep

Doelen:

- Respecteren van de gevolgen van de operatie, bescherming van de ankers en hechtingen
- Het verminderen van pijn en inflammatie
- Het conditie behoud van omliggende orgaansystemen
- Partieel herstel van de ROM
- Voorzichtige spieractivatie

Acties 0-3 weken postoperatief:

- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie
- Optimaliseren positioneren en stabiliseren scapula (scapula 'klok' oefening)
- Slinger- en pendeloefeningen
- Isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband (contracties < 30% MVIC)
- In week 1-2: score SST-PO

Acties 3-6 weken postoperatief:

- Opbouw ROM passief en geleid actief.
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder
- Scapula stabiliserende oefeningen
- Vanaf 4 weken: afbouwen immobilizer

Groene vlaggen voor overgang naar fase 2:

- Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig
- De operatiewond op de huid is goed genezen
- Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (zie schema); de bijbehorende VAS scores zijn ≤ 3

Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

Doelen:

- Het uitbreiden van de ROM
- Herstel van spierfunctie, coördinatie en stabiliteit
- Start met functionele ADL activiteiten
- Hervatten van werk boven schouderhoogte en sport zijn in fase 2 **nog NIET aan de orde!**

Acties:

- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief van actief (geen stretch end-range exo).
- Indien nodig mobiliseren gehele keten: TWK, CTO, CWK en scapulo-thoracaal.
- Versterken van de RC / schouderpijnen, nadruk op neuromusculaire controle en kracht-uthoudingsvermogen. Opbouw qua belasting: van < 45 gr elevatie in scapulaire vlak opbouwen naar 90 gr en vervolgens boven het hoofd; daarna pas elevatie in het frontale of sagitale vlak; tenslotte exo /abd 90/90 gr.
- Geen kracht in horizontale abductie (bv bench press, pectoralis press).
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp (o.a. steunvormen).
- Stabiliteit in de gehele keten oefenen
- In week 7: score SST-PO / indien bijzonderheden rapportage orthooped

Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:

- ROM doelen bereikt VAS scores pijn ≤ 3 , met normaal bewegingsverloop.
- Kracht oefeningen uitvoerbaar met minimale tot geen pijn.
- Goede scapula positie en rompstabiliteit bij uitvoeren functionele training

Fase 3: 3 – 6 maanden na de ingreep

Doelen:

- Normaal dagelijks functioneren hersteld
- Volledig herstel van kracht en snelheid
- Herstel van participatie in werk en sport

Acties:

- ROM: restbeperking behandelen middels rustige stretch en gewrichtsmobilisaties.
- Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht
- OT in meerdere vlakken en gehele kinetische keten.
- Snelkracht
- Indien >2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie (uiteraard alleen als patiënt daar belang bij heeft)
- Pas op met oefeningen die vooral de ventrale zijde sterk belasten zoals bij military press met ellebogen dorsaal van de schouder of lat pulls met stang achter het hoofd
- In week 12-14: score SST-PO
- Na ca. 6 maanden afronding (afhankelijk van werk- / sportbelasting) met verslag orthooped en score CMS

- Goede ROM, goede kracht
- Goede coördinatie
- Geen pijnklachten, geen instabiliteitsgevoel
- Voldoende vertrouwen van patiënt

Bijlage

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	(X)	X	
5-6 maanden	X	X	X	X	X	na 6 mnd.