

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een bicepstenodese

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

Fase 1

Geen belasten elleboogflexie en onderarm supinatie de eerste 6 weken

Geen retroflexie in combinatie met elleboogextensie

Niet autorijden, fietsen en zwemmen

Doelen:

- Reductie van pijn en zwelling
- Verbeteren van passieve ROM glenohumeraal en elleboog
- Verbeteren glenohumerale stabiliteit
- Verbeteren van de scapulathoracale stabiliteit
- Behoud van de ROM van omliggende gewrichten in de keten

Acties:

- Gebruik sling gedurende 4 weken, dag en nacht
- Circumductie- en pendeloefeningen van de schouder en elleboog
- Passieve mobilisatie- technieken van de schouder en elleboog
- Isometrische stabiliteitsoefeningen van de rotator cuff musculatuur, tot 90 graden anteflexie en/of abductie
- Opbouwen van gesloten keten oefeningen naar open keten oefeningen
- Isometrische stabiliteitsoefeningen van de glenohumerale en scapulathoracale musculatuur, tot 90 graden anteflexie en/of abductie
- Opbouwen van gesloten keten oefeningen naar open keten oefeningen
- Huiswerk oefeningen van manuele mobilisaties, gericht op de mobiliteit van: pols en hand, schoudergordel, cervicale en thoracale wervelkolom

Groene vlaggen voor overgang naar fase 2:

- Uitblijven van reactie op behandeling (zwelling en pijn)
- Voldoende wondgenezing
- Herstel van passieve, volledige ROM van de elleboog en schouder
- Het isometrisch kunnen aanspannen van de scapula-stabiliserende musculatuur
- Het isometrisch kunnen aanspannen van de glenohumerale stabiliserende musculatuur
- Suggesties voor klinimetrie: VAS, NRS, Constant- Murley Scale

Fase 2

Geen belasten elleboogflexie en onderarm supinatie de eerste 6 weken

Niet autorijden, fietsen en zwemmen

Doelen:

- Optimaliseren actieve ROM van de schouder glenohumeraal en scapulathoracaal
- Optimaliseren van de actieve stabilisatie glenohumeraal en scapulathoracaal

Acties:

- Geleid actieve en actieve mobiliteitsoefeningen van het glenohumerale en scapulathoracale gewricht in de volledige ROM
- Proprioceptis-, coordinatie- en stabiliteitsoefeningen van het glenohumerale en scapulathoracale gewricht in de volledige ROM (<10%, 10-15 herhalingen, 3 series, 60 seconden rust)

Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:

- Uitblijven van reactie op behandeling (zwellings en pijn)
- Herstel actieve, volledige, ROM glenohumeraal en scapulathoracaal
- Statische isometrische stabilisatie mogelijk glenohumeraal en scapulathoracaal in alle posities van de volledige ROM in de open keten
- Suggesties voor klinimetrie: VAS, NRS, Constant- Murley Scale

Fase 3

Minimaliseren ADL-activiteiten boven de 90 graden, gelet op criterium reactiviteit op behandeling
 Niet zwemmen

Doelen:

- Optimaliseren krachthoudingsvermogen van de m. biceps brachii en rotator cuff musculatuur
- Optimaliseren krachthoudingsvermogen van de schoudergordel

Acties:

- Excentrische en concentrische krachtoefeningen van de cuff musculatuur en biceps brachii (er mag getraind worden in de volledige ROM)
- Excentrische en concentrische kracht- en stabilisatieoefeningen van de schoudergordel in de volledige ROM (20-60%, 10-40 herhalingen, 3 series, 60 seconden rust)

Groene vlaggen voor overgang naar fase 4:

- Uitblijven reactiviteit tijdens en na de behandeling
- Een maximaal krachtsverschil van 15% van de geopereerde zijde ten opzichte van de niet-geopereerde zijde op basis van een 10RM meting bij de front raise en de biceps curl
- Suggesties voor klinimetrie: VAS, NRS, Constant- Murley Scale, PSK, DASH

Fase 4 OPTIONEEL

Eventueel sportspecifieke of (hoog intensieve) arbeidsspecifieke beperkingen

Doelen:

- Verbeteren krachthoudingsvermogen boven de 90 graden
- Verbeteren van de verschillende spierkrachtniveaus
- Optimaliseren van de vang- en werpfunctie
- Hervatten van het oude niveau van sport

Acties:

- Oefeningen gericht op krachthoudingsvermogen in instabiele posities (zoals 100 graden abductie en 90 graden exorotatie)
- Krachtoefeningen gericht op specifieke ADL- functies en/of sportbeoefening door middel van:
 - Hypertrofie (60-75%, 8-12 herhalingen, 3 series, 90 seconden rust)
 - Snelkracht (60-70%, 10 herhalingen/10 seconden, 3 series, 3 minuten rust)

- Explosieve kracht (30-40%, 10 herhalingen/10 seconden, 3 series, 3 minuten rust)
- Plyometrie (<5%, 6-8 herhalingen, 3 series, 3 minuten rust)
- Opbouw volgens werpABC
- Sportspecifieke belasting toedienen, gericht op hervatten van oude niveau van sport

Groene vlaggen voor afsluiten van de behandeling

- Uitblijven reactiviteit tijdens en na de behandeling, tijdens ADL-functies en sporthervatting
- Suggesties voor klinimetrie: VAS, NRS, Constant- Murley Scale, PSK, DASH