

## Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een Latarjet procedure

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 2 weken de immobilizer dag en nacht. Daarna mag deze overdag afgebouwd worden; 's nachts wordt de immobilizer tot 4 weken post-operatief gedragen. **Geén combinatiebeweging abductie-exorotatie in de eerste 6 weken.**
- Indien een open procedure is gehanteerd moet men voorzichtig zijn met de passieve exorotatie (tot 0 graden) en endorotatie tegen weerstand in de eerste 6 weken, zodat de m.subscapularis optimaal kan herstellen.

| Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep         |  |
|---|--|
| Doelen:                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecteren van de gevolgen van de operatie, bescherming van de ankers en hechtingen</li> <li>- Het verminderen van pijn en inflammatie</li> <li>- Het conditie behoud van omliggende orgaansystemen</li> <li>- Partieel herstel van de ROM</li> <li>- Voorzichtige spieractivatie</li> </ul>   |
| Acties 0-3 weken postoperatief:           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie</li> <li>- Optimaliseren positioneren en stabiliseren scapula (scapula 'klok' oefening)</li> <li>- Slinger- en pendeloefeningen</li> <li>- Cave: passieve exorotatie (tot 0 graden) en actieve endorotatie indien een open procedure heeft plaatsgevonden.</li> <li>- Isometische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband (contracties &lt; 30% MVIC)</li> <li>- Geleid actief oefenen in ruglig</li> <li>- In week 1-2: score SST-PO</li> <li>- Vanaf week 2: afbouwen van de immobilizer overdag; 's nachts omhouden tot 4 weken post-operatief.</li> </ul> |
| Acties 3-6 weken postoperatief:           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opbouw ROM passief en geleid actief</li> <li>- Arm mag actief ingezet worden in dagelijkse activiteiten beneden schouderhoogte en zonder veel kracht.</li> <li>- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder</li> <li>- Scapula stabiliserende oefeningen</li> </ul>   |
| Groene vlaggen voor overgang naar fase 2: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig</li> <li>- De operatiewond op de huid is goed genezen</li> <li>- VAS scores zijn <math>\leq 3</math></li> </ul>   |

| Fase 2: 7 – 12 weken na de ingreep |  |
|------------------------------------|--|
| Doelen:                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het uitbreiden van de ROM</li> <li>- Herstel van spierfunctie, coördinatie en stabiliteit</li> <li>- Start met functionele ADL activiteiten</li> <li>- Herstel van participatie in werk (afhankelijk van het soort werk uiteraard)</li> </ul> |
| Acties:                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief van actief (geen stretch end-range exo)</li> <li>- Indien nodig mobiliseren gehele keten: TWK, CTO, CWK en scapulo-thoracaal</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Versterken van de RC / schouderpijnen, nadruk op neuromusculaire controle en kracht-<br/>uithoudingsvermogen</li> <li>- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp (o.a. steunvormen)</li> <li>- Stabiliteit in de gehele keten oefenen</li> <li>- In week 7: score SST-PO / indien bijzonderheden rapportage orthooped</li> </ul> |
| Groene vlaggen voor overgang naar fase 3: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Goede ROM; VAS scores pijn <math>\leq 3</math>, met normaal bewegingsverloop.</li> <li>- Kracht oefeningen uitvoerbaar met minimale tot geen pijn.</li> <li>- Goede scapula positie en rompstabiliteit bij uitvoeren functionele training</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Fase 3: 3 – 6 maanden na de ingreep</b> |  |
| Doelen:                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normaal dagelijks functioneren hersteld</li> <li>- Volledig herstel van kracht en snelheid</li> <li>- Herstel van participatie in werk en sport</li> </ul>  |
| Acties:                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ROM: indien restbeperking, deze behandelen middels rustige stretch en gewrichtsmobilisaties.</li> <li>- Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht</li> <li>- OT in meerdere vlakken en gehele kinetische keten</li> <li>- Snelkracht oefenen</li> <li>- Indien &gt;2 weken mogelijk, zonder inflammatie: start plyometrie (uiteraard alleen als patiënt daar belang bij heeft)</li> <li>- In week 12-14: score SST-PO</li> <li>- Na ca. 6 maanden afronding (afhankelijk van werk-/sportbelasting) met verslag orthooped en score CMS</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Goede ROM, goede kracht</li> <li>- Goede coördinatie</li> <li>- Geen pijnklachten, geen instabiliteitsgevoel</li> <li>- Voldoende vertrouwen van patiënt</li> </ul>   |

### 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                  | (X)                        |                    | (X)                       |                           |                    |                    |
| 6-12 weken                 | X                          |                    | X                         | (X)                       |                    |                    |
| 3-4 maanden                | X                          | X                  | X                         | X                         | X                  |                    |
| 5-6 maanden                | X                          | X                  | X                         | X                         | X                  | X                  |