

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een schouderprothese

Deze richtlijn is een beknopte samenvatting van 'SchouderNetwerk Nederland PO richtlijn prothese van het schoudergewricht'.

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;
- Indien er tevens sprake is van een rotatorcuff repair: 4 of 6 weken arm niet actief heffen!
- Werk binnen de pijngrens van de patiënt.

Fase 1: 0-6 weken na de ingreep
<p>Doelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecteren van de gevolgen van de operatie; - Verminderen van pijn en inflammatie; - Conditiebehoud van de omringende orgaansystemen; - Daarna op partieel herstel van de ROM; - Voorzichtige spieractivatie.
<p>Acties 0-3 weken postoperatief:</p> <ul style="list-style-type: none"> - In week 1-2: score SST-PO; - Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie; - Optimaliseren positioneren en stabiliseren scapula; - Cave passieve exorotatie en actieve endorotatie (exorotatie tot 0 graden); - Slinger- en pendeloefeningen; - Geleid actief oefenen in ruglig; - Vanaf week 2: afbouwen sling overdag, 's nachts omhouden tot 4 weken postoperatief.
<p>Acties 3-6 weken postoperatief:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder; - Wall slides; Isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm (lichte contracties, contracties <25% MVIC andere zijde); - Oefenen in water is een goede optie; - Leg nadruk op verbeteren van de bewegingsmogelijkheid van de schouder (passief en actief) en het geleidelijk inschakelen van de arm in dagelijkse activiteiten zonder veel kracht te zetten.
<p>Groene vlaggen voor overgang naar fase 2:</p> <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 tabel), de bijbehorende VAS scores zijn ≤ 3.

Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

Doelen:

- Uitbreiden van de ROM;
- Het herstel van de spierfunctie, coördinatie en stabiliteit;
- Start functionele activiteiten.

Acties:

- Oefeningen uit fase 1;
- In week 7: score SST-PO / verslag orthopeed;
- Uitbreiden mobiliteit passief, geleid actief en actief: aan het einde van fase 2 dient de mobiliteit normaal te zijn (andere zijde en of pre-operatief). Voorzichtig rekken is dus toegestaan;
- Aanleren goed bewegingspatroon; Activeren, versterken van de RC / schouderspieren: de mate waarin de RC kan herstellen zal bepalend zijn voor het resultaat, eerst duurkracht dan absolute kracht zo nodig (niet in abductie richting);
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp, ook steunvormen;
- Zo nodig stabiliteit in hele keten oefenen.

Groene vlaggen voor overgang naar fase 3:

- Volledige mobiliteit, goed uitgevoerd, VAS scores pijn ≤ 3 ;
- Goed/normaal eindgevoel bij de PROM;
- Goede scapula positie en rompstabiliteit bij uitvoeren functionele training.

Procesmatige stappen in het herstel van de ROM na de ingreep

	Passieve scaptie	Passieve exo elleboog zij	Passieve exo hoera positie	Actieve scaptie
PO week 3	90-100°	tot 0°	niet doen	niet doen
PO week 6	100-120°	0-20°	niet doen	10-30°
PO week 9	120-140°	20-40°	45°	30-60°
PO week 12	130-150°	functioneel	55°	tot 90°

Fase 3: 3-6 maanden na de ingreep

Doelen:

- Herstel mobiliteit en snelheid (zo nodig);
- Optimalisatie van kracht;
- Herstel van participatie in werk.

Acties:

- Herstel functionele activiteiten in ADL;
- In week 12-14: score SST-PO;
- Na 6-8 maanden afronding met verslag orthopeed.

Groene vlaggen voor hervatten werk:

- Voldoende ROM, voldoende kracht onder schouderhoogte;
- Goede coördinatie (ook bij meer herhalingen);
- Voldoende vertrouwen van patiënt.