

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een SLAP repair

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 4 weken	<ul style="list-style-type: none"> - GEEN combi ABDUCTIE-EXOROTATIE! - GEEN rek op bicepspees en krachtig aanspannen biceps - Gebruik dag en nacht, de immobilizer om het operatiegebied rust te geven en om ongecontroleerde bewegingen te vermijden. - Oefen min. 6 keer per dag. Leg daarna de arm 10 min. ondersteunend naast het lichaam neer (uit de immobilizer)
0 tot 7 dagen	<ul style="list-style-type: none"> - Streck de elleboog min. 6 keer per dag. Doe de immobilizer daarbij af. Leg de arm na het oefenen 10 min. ondersteund op een kussen in een positie, waarbij de oksel vrij komt. - Beweeg in de immobilizer de hand en pols veel. - Doe tevens in de immobilizer isometrische aanspanningsoefeningen (fixeer de pols van de geopereerde arm met de hand van de contralaterale arm en oefen in 5 richtingen rustig druk uit). - Draai met de elleboog in de zij, de onderarm naar buiten tot de arm recht naar voren wijst (exo 0)
7 dagen tot 4 weken	<ul style="list-style-type: none"> - Start fysiotherapie extern - Doe pendeloefeningen (kleine bewegingen, waarbij patiënt voorovergebogen staat of zit en de arm ontspannen naar beneden hangt). - Houd de omliggende gewrichten (elleboog, pols, vingers, cwk, twk en schouder gordel) soepel - Doe isometrische aanspanningsoefeningen - Beweeg (geassisteerd) actief binnen veilige zone (ant: 90 abd: 60 exo: 0) - Leer correcte houding en goede scapula positie aan
4 weken tot 6 weken	<ul style="list-style-type: none"> - GEEN combi ABDUCTIE-EXOROTATIE! - Bouw 4 weken geleidelijk de immobilizer af - Beweeg/oefen binnen de veilige zone (ant: 90 abd: 60 exo: 20) - Doe scapula stabilisatie oefeningen
Na 6 weken	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliseer (actief en passief) rustig naar volledige ROM - Stabiliseer scapulothoracaal en glenohumeraal - Leer goed bewegingspatroon (spiergevoel, coördinatie) aan - Doe steunoefeningen - Bouw spierkracht op (ook excentrisch) - Voer proprioceptie training en training in musculaire ketens uit - Oefen core stability
4-6 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Volledig herstel