

Voorschrift kinesitherapie na Bankart-repair, capsular shift of Latarjet-procedure

Naam patiënt:.....

Datum ingreep:/...../..... , Schouder rechts / links

Nomenclatuur: 275306N450

Aantal beurten: 60

Speciaal aandachtspunt:.....

Kinesitherapie wel/ niet aan huis.

Graag revalidatie binnen de pijngrenzen en volgens volgend schema:

WEEK 1-6

Onmiddellijk na de operatie zal een adductieverband aangelegd worden door de specialist. Dit dient enkel gedragen te worden voor het comfort.

- Mobiliseren van vingers, pols en elleboog;
- Opstarten van isometrische rotatorcuffoefeningen in het verband: pols tegen de buik duwen en pols, in het verband, wegduwen van de buik.
- 1 x /dag kort uitvoeren van pendeloefeningen vnl. ter mobilisatie van de elleboog.

Vanaf 2 weken na de operatie mag het adductieverband uitgelaten worden.

1. Starten van passieve mobilisatieoefeningen.
2. Exorotatie mag maximaal tot 20° gaan.
3. Opstellen van actief mobilisatieprogramma (ook max. 20° exorotatie).
4. Opdrijven van pendeloefeningen.

WEEK 7-12

1. Opdrijven van de passieve stretching maar niet voorbij de 30 à 45° exorotatie (zie operatieverslag)
2. Correctie van abnormaal bewegingspatroon, zo nodig.
3. Spierversterkende oefeningen zowel van de scapulapivoters als van de glenohumerale protectors. Nog altijd opletten voor combinatie exorotatie-abductie.
4. Na de 8ste week kan er gestart worden met proprioceptieve oefeningen en zo nodig met sportspecifieke training.
5. Moment van sporthervatting is erg sportafhankelijk; spreek dit af met de chirurg.

Datum:..... Stempel en handtekening:.....

Voor inlichtingen of bij problemen: contacteer chirurg via 03/480 35 82