SchouderNetwerk Twente

Cuff repair (open of artroscopisch)

* Bij een repair van de subscapularis altijd een restrictie van 0 graden exorotatie (in 20 graden scaptie) gedurende de eerste 3 weken, en een 20 graden exorotatie restrictie van week 4 tot en met 6, aanhouden.

0-1 Dag (Klinische fase)

- Controle immobiliser uitleg belang dag en nacht dragen
- Afspraak maken bij fysiotherapeut Schoudernetwerk in samenspraak met fysiotherapeut ziekenhuis
- Doornemen huiswerkoefeningen

0-2 Weken (beschermingsfase/ontstekingsfase), 2-6 Weken (beschermingsfase)

	1. Progressief	**2. Standaard**	**3. Conservatief**
Immobiliser (dag en nacht)	0-3 weken	0-4 weken	0-6 weken
Collar en Cuff	Week 4	5-6 weken	NVT
Elleboog/hand oefeningen	Vanaf week 0	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Oefeningen ter verbetering scapulasetting op thorax, submaximale isometrische scapulothoracale contracties (retractie)	Vanaf week 0	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Onderhouden mobiliteit CWK/TWK/costaal/AC/SC zowel arthrogeen als myofasciaal.	Vanaf week 0	Vanaf week 0	Vanaf week 0
Pendeloefeningen	Vanaf week 0	Vanaf week 2	Vanaf week 4
PROM (op geleide van pijn, zonder te forceren)	PROM: -Scaptie 0-120 graden (tafel) -Exo (20) 30 Vanaf week 0	PROM: -Scaptie 0-120 graden (tafel) -Exo (20) 30 Vanaf week 2	PROM: -Scaptie 0-90 graden -Exo (20) 30 Vanaf week 4
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser	Vanaf week 2	Vanaf week 2	Vanaf week 2

SchouderNetwerk Twente

6-12 Weken

- Afspraak orthopeed/Nurse Practitioner rapportage met klinimetrie NPRS rust- maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/WORC
- Indien van toepassing immobiliser/collar en cuff afbouwen na week 6, volledig zonder immobiliser/collar en cuff binnen een week
- PROM, AAROM en AROM opbouwen naar 0-180 graden scaption, afhankelijk van mobiliteit preoperatief
- Trainingsaccent op coördinatie en krachtuithoudingsvermogen in aanwezige ROM scapulothoracaal/glenohumeraal local stabilisers low load
- Start in gesloten keten (tafel/handen knieën stand/wall slide)
- Kinetische keten oefeningen (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats)
- Autorijden na overleg orthopeed.
- Werkhervatting in overleg met orthopeed/bedrijfsarts

3-4 maanden

- Krachtuithoudingsvermogen (KUV) trainen in aanwezige ROM local en global stabilisers glenohumeraal/scapulathoracaal opbouwen naar KRS 1-3 (T,W,L oefeningen)
- Werkhervatting boven 90 graden

4-6 maanden

- Krachtuithoudingsvermogen (KUV) opbouwen naar sportspecifiek KRS 3-4, hypertrofie KRS 5 en rekrutering KRS 6,7 (Y,T,W,L oefeningen) aanvullend progressieve opbouw trainingsaccenten met plyometrie. Werp ABC indien van toepassing
- Na 6 maanden is contactsport en bovenhandse werpsport toegestaan. Indien van toepassing
- Klinimetrie: NPRS rust-maximaal/AROM+PROM/PSK/SST/CMS/WORC

Voorwaarden om naar een volgende fase te gaan zijn:

- NPRS rust 0 en tijdens oefenen NPRS <3
- verbetering van coördinatie
- toename in AROM/PROM
- toename in krachtsuithoudingsvermogen/endurance

SchouderNetwerk Twente

	1. Progressief	**2. Standaard**	**3. Conservatief**
AAROM	4-6	6-8	8-10
AROM	6-12	8-12	10-12
Towell slides/Horizontal dusting	Vanaf week 4	Vanaf week 6	Vanaf week 8
AAROM supine washcloth press-up	Vanaf week 4	Vanaf week 6	Vanaf week 8
AROM supine press-up	Vanaf week 6	Vanaf week 8	Vanaf week 10
Side-lying supported active elevation	Vanaf week 6	Vanaf week 8	Vanaf week 10
AROM reclined wedge press-up	Vanaf week 6	Vanaf week 8	Vanaf week 10
Supine elastic band FE	Vanaf week 8	Vanaf week 10	Vanaf week 12
Hydrotherapie slow speed FE	Vanaf week 4	Vanaf week 6	Vanaf week 8
Incline dusting/wall slide	Week 9	Week 11	Week 14
Upright stick AAROM/active lowering FE	Week 9	Week 11	Week 14
Side lying dumbell ER (0-0,5 kg), low resistance/elastic resistance (geel) ER/IR/forward punch	Week 9	Week 11	Week 14
Gesloten keten hand en knieënstand	Week 6	Week 8	Week 10
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser)	Vanaf week 2	Vanaf week 2	Vanaf week 2

SchouderNetwerk Twente

	1. Progressief	2. Standaard	3. Conservatief
Endurance	12-20	14-22	12-20
High, middle, low scapular rows	Week 12	14	16 (low row)
Standing dumbell ER/elastic band	Vanaf week 12	Vanaf week 14	Vanaf week 16
T,W,L exercises (0-1 kg)	Vanaf week 12	Vanaf week 14	-
Elastic restistance shoulder flexion	Week 14	Vanaf week 16	-
Hydrotherapie fast speed FE	Vanaf week 12	Vanaf week 14	-
Incline dusting/wall slide		Week 11	Week 14
Upright stick AAROM/active lowering FE		Week 11	Week 14
Side lying dumbell ER (0-1 kg), low resistance/elastic resistance (geel) ER/IR/forward punch		Week 11	Week 14
Gesloten keten handen en knieënstand /ligsteun/instabiele ondergrond	Week 12	Week 14	-
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser)		Vanaf week 2	Vanaf week 2

	1. Progressief	2. Standaard	3. Conservatief
Strengthening	20 en later	22 en later	-
Upright FE 1-2 kg, 10 rep max.	Week 20	Week 22	
Standing dumbell ER at 90 abd/elastic band	Vanaf week 20	Vanaf week 22	-
Y,T,W,L exercises (1-2 kg)	Vanaf week 20	Vanaf week 22	-
Elastic restistance throwing decelerate	Week 24	-	-

Gesloten keten handen en knieënstand /ligsteun/instabiele ondergrond/push up	Week 24	-	-
Kinetische keten oefeningen toegestaan (lunge, abdominal (diagonaal), good mornings, squats in immobiliser)		Vanaf week 2	-