

Naam en voornaam:

.....

Arthroskopische Bicepspeestenotomie

Datum operatie:/...../.....

Rechts

Links

Subscapularis	Normaal – partiële scheur – volledige scheur
Supraspinatus	Normaal – partiële scheur – volledige scheur
Infraspinatus	Normaal – partiële scheur – volledige scheur

Fase I – Onmiddellijke postoperatieve fase "Restrictieve beweging" (Weken 0-6) (frequentie 1a2x/week)

Doel: Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie
Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM, maar:
- Geen actieve flexie elleboog tegen weerstand en geen hyperextensie elleboog.
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Aanleren auto-passieve oefeningen
 - in liggende positie flexie
 - pendelen
- Onmiddellijk actief-geassisteerde oefeningen en actieve mobilisatie
- Cryotherapie gedurende eerste 2 weken

Fase II – Intermediaire Fase: Matig beschermende fase (Weken 7-12) (frequentie 2a3x/week)

Doel: Herwinnen van een volledige ROM
Herstellen van de spierkracht en balans
Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verderzetten auto-passieve oefeningen
- Actief-geassisteerde oefeningen
- Actieve mobilisatie
- Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie

Fase III – Terugkeer naar actieve fase (Maanden 3-9) (frequentie 1a2x/week)

Doel: Verbeteren musculaire sterkte, kracht en uithouding
Bekomen van normale functionele activiteiten

Maand 3-9

- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verderzetten oefeningen fase I en II
- Actieve mobilisatie tegen weerstand

Naam**Handtekening****Datum**

Prof L De Wilde/Dr Karelse/Prof A Van Tongel
UZ Gent
De Pintelaan 185
9000 Gent
Tel 09/3321020 - 09/3322251

Dr B Berghs
AZ St Jan Brugge
Ruddershove 1
8000 Brugge
050/452160

Dr T Van Isacker
AZ St Lucas Brugge
Sint-Lucaslaan 29
8310 Brugge
050/365323

Dr A Karelse
ZorgSaam
Wielingenlaan 2
4535 PA Terneuzen
0115/688335

Dr H Van der Bracht
AZ St Lucas
Groenenbriel 1
9000 Gent
09/2246590