

Naam en voornaam:

.....

## Latarjet

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

Rechts

Links

**Fase I – Onmiddellijke postoperatieve fase “Restrictieve beweging” (Weken 0-6)** (frequentie: 1a 2 maal/ week)

Doel: Beschermen van chirurgisch herstel  
 Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie  
 Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Actief-geassisteerde en actieve mobilisatie (initieel in liggende houding) binnen de pijngrens
- Passieve stretchen binnen de pijngrens
- Cryotherapie gedurende eerste 2 weken
- Geen krachtoefeningen.

**Fase II – Intermediaire Fase: Matig beschermende fase (Weken 7-12)** (frequentie 2a 3x maal per week)

Doel: Herwinnen van een volledige ROM  
 Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie  
 Beschermen van de integriteit van het chirurgisch herstel  
 Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Scapulaire krachtoefeningen
- Verder actief-geassisteerde en actieve mobilisatie
- Actieve mobilisatie tegen weerstand
- Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie

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

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

Maand 3-9

- Aanleren oefeningen voor thuis en in fitness
- Hernemen sportactiviteit (contactsport na 3 maand)

**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