

Naam en voornaam:

.....

Osteosynthese proximale humerus

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
- Cryotherapie gedurende eerste 2 weken

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