

Naam en voornaam:

.....

Rotator cuff herstel: klein/medium

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

Subscapularis	Normaal – partiële scheur – volledige scheur	niet gehecht - gehecht
Supraspinatus	Normaal – partiële scheur – volledige scheur	niet gehecht - gehecht
Infraspinatus	Normaal – partiële scheur – volledige scheur	niet gehecht - gehecht
Biceps	Normaal – abnormaal	tenotomie - tenodese

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

Doel: Beschermen van chirurgisch herstel
 Voorkomen negatieve effecten van immobilisatie
 Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie
 Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- Abductieverband gedurende 4 weken (– vanaf 4 tot 6 weken kussen wegnemen) of Adductieverband gedurende 6 weken
- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Aanleren auto-passieve oefeningen
 - in liggende positie flexie tot 90° (doel na 2-3 weken)
 - pendelen
- Actief-geassisteerde oefeningen
- Cryotherapie gedurende eerste 2 weken

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

Doel: Herwinnen van een volledige ROM
 Beschermen van de integriteit van het chirurgisch herstel
 Herstellen van de spierkracht en balans
 Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Verband weglaten
- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verderzetten auto-passieve oefeningen
 - in liggende positie flexie tot 150°
 - pendelen
- 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