

Poliklinische fysiotherapie na een totale of hemi-schouderprothese

Definitie

Het vervangen van de kop en de kom van het schoudergewricht door een totale prothese. Een hemiprothese is alleen het vervangen van de kop en wordt op dezelfde wijze na behandeld als de totale prothese.

Doel

De doelen verschillen per fase en worden daarom per fase benoemd onder het kopje behandeling

Behandeling

Fase 1 (0-6 weken):

Doelen:

- Centraal staan bescherming van de schouderprothese en optimale genezing van de weke delen
- Toename van de passieve range of motion (PROM) van de schouder
- Onderhouden van de actieve range of motion (AROM) van de omringende gewrichten nl: elleboog, hand en vingers
- Afname van pijn
- Zelfstandig uitvoeren van ADL-activiteiten, indien nodig met aanpassingen

Bijzondere aandachtspunten:

- Mitella gedurende 6 weken dag en nacht dragen, daarna nog 2 weken de mitella buitenshuis om.
- Bij het liggen in bed (rug) moet de geopereerde zijde worden ondersteunt met een kussen zodat de schouder een neutrale positie inneemt en niet naar achteren hangt. Dit om hyperextensie en daarmee rek op het voorste kapsel en M subscapularis te voorkomen.
- Bij het zitten in de stoel mag de mitella af mits de arm ondersteund wordt met een kussen.
- De arm mag kortdurend, langs het lichaam, afhangen.
- De arm mag gebogen en gestrekt worden in de elleboog, maar niet gestrekt opgetild worden in welke richting dan ook.
- de patiënt mag de eerste 6 weken niet buiten fietsen en niet zelf autorijden.
- de patiënt mag de eerste 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk doen. Tillen en andere belastende activiteiten waarbij de arm gebruikt wordt mogen niet worden verricht.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917

Fysiotherapeutische revalidatie:

- Op geleide van de pijn passief bewegen van abductie in het scapulaire vlak (tot 90°)
- Op geleide van de pijn passief bewegen van exorotatie in 0° abductie tot maximaal 40° gemeten in scapulaire vlak
- Actieve gedoseerde oefeningen gericht op elleboog-, hand- en vingerfunctie.
- Gedoseerde pendeloefeningen onder toezicht
- Starten isometrische oefeningen scapula musculatuur (hoofdzakelijk retractie)
- Patiënt informeren over optimale omgang geopereerde arm met betrekking tot ADL activiteiten.
- Pijnmanagement:
 - Controle medicatie (indien mogelijk laten afbouwen)
 - Cryotherapie

Criteria einde fase 1:

- Streven naar 70-80° PROM abductie in scapulaire vlak
- Streven naar 30-40° PROM exorotatie in scapulaire vlak
- NPRS ≤ 4
- Geen tekenen van instabiliteit

Fase 2 (6-12 weken):

Doelen:

- Uitbreiden passief range of motion (PROM)
- Via geleid actief bewegen herstellen van de actieve range of motion
- Verdere afname van pijn
- Herstel van weke delen centraal stellen en overbelasting van het geopereerde gebied voorkomen.
- Herstel dynamische stabiliteit van de schouder

Bijzondere aandachtspunten:

- Afbouw mitella, waarbij deze in thuissituatie overdag en 's nachts mag worden afgelaten en alleen nog gedurende 2 weken buiten moet worden gedragen
- Bij het liggen in bed (rug) moet de geopereerde zijde worden ondersteunt met een kussen zodat de schouder een neutrale positie inneemt en niet naar achteren hangt. Dit om hyperextensie en daarmee rek op het voorste kapsel en M. Subscapularis te voorkomen.
- Niet zwaar tillen en/of reiken
- Geen abrupte duwende, trekkende of stotende bewegingen

Fysiotherapeutische revalidatie:

- Continueren en optimaliseren passieve range of motion
- Starten geleid actieve anteflexie, exorotatie en abductie (pijnvrij)
- Starten actieve anteflexie, exorotatie en abductie (pijnvrij)
- Start isometrische schouder oefeningen (pijnvrij)
- Continueren en uitbreiden Scapula-training (setting/pivoters)
- Gedoseerde actieve weerstandsoefeningen voor elleboog, hand en vingers
- Glenohumerale en scapulothoracale ritmische stabiliteitsoefeningen
- Pijnmanagement:
 - Volledige afbouw medicatie
 - Indien nodig cryotherapie

Criteria einde fase 2:

- Streven naar 90° PROM abductie in scapulaire vlak
- Streven naar 70° PROM anteflexie
- Streven naar 50° PROM exorotatie in scapulaire vlak
- NPRS \leq 2
- Geen tekenen van instabiliteit
- Mogelijkheid tot eleveren tegen de zwaartekracht zonder compensatie tot 70°

Fase 3 (12-16 weken):

Doelen:

- Optimaliseren kracht en uithoudingsvermogen van schouder musculatuur
- Optimaliseren van de neuromusculaire controle
- Hervatten van functionele activiteiten in ADL

Bijzondere aandachtspunten:

- Mitella-gebruik geheel afgebouwd
- Niet zwaar tillen en/of reiken (niet zwaarder dan 3 Kg)
- Geen abrupte duwende, trekkende of stotende bewegingen

Fysiotherapeutische revalidatie:

- Continueren en optimaliseren passieve range of motion
- Uitbreiden oefentherapie ter verbeteren van AROM
- Geleid actieve bewegen endorotatie
- Weerstandsoefeningen rotaties in scapulaire vlak
- Starten met gedoseerde functionele oefentherapie gericht op ADL
- Starten met actieve elevatie oefeningen met geringe weerstand (0,5-1,5 Kg)

Criteria einde fase 3:

- Streven naar 90° AROM abductie in scapulaire vlak
- Streven naar 90° AROM anteflexie
- Streven naar 60° AROM exorotatie in scapulaire vlak
- NPRS : 0
- Geen tekenen van instabiliteit
- Mogelijkheid tot eleveren tegen de zwaartekracht zonder compensatie tot 90°

Fase 4 (vanaf 16 weken):

Doelen:

- Pijnvrije AROM
- Toenemend functioneel gebruik van gehele bovenste extremiteit in ADL/hobby
- Optimaliseren spierkracht en uithoudingsvermogen musculatuur gehele bovenste extremiteit

Bijzondere aandachtspunten:

- Vermijd oefeningen en functionele activiteiten die teveel druk zetten op het voorste kapsel (geen gecombineerde exorotatie en abductie boven 75 °)
- Geen abrupte duwende, trekkende of stotende bewegingen

Fysiotherapeutische revalidatie:

- Opbouwen weerstandsoefeningen anteflexie abductie en rotaties
- Opbouwen functionele trainingstherapie gericht op ADL/hobby

Criteria einde fase 4 (6 -12 maanden):

- Pijnvrije AROM
- Er is sprake van een optimale kracht en uithoudingsvermogen van de spieren van de bovenste extremiteit
- Er is sprake van een optimaal functioneel gebruik van de bovenste extremiteit
- Geen beperkingen in ADL-activiteiten
- Geen beperkingen in participatie