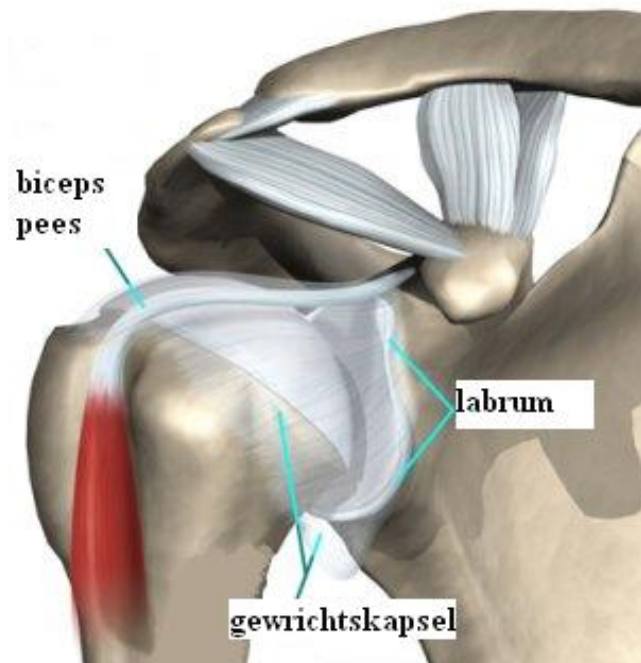


Herstel na een labrumfixatie/SLAPlaesie

In deze folder geven wij u informatie over de fysiotherapie na het herstellen van een labrum, loslating van de schouder. De fysiotherapie en de daarbij behorende instructies voor de komende weken vindt u in deze folder.

De operatie

In overleg met de orthopedisch chirurg is besloten dat u een schouderoperatie moet ondergaan. Bij de operatie wordt het gescheurde labrum (de kraakbeenring) weer gefixeerd op de schouderkom. Dit kan met een kijkoperatie waarbij via kleine steekgaatjes in het gewricht met instrumenten geopereerd wordt. Indien er via deze kleine opening geen goede reparatie van het labrum mogelijk is, kan de specialist een grotere snede maken. In de meeste gevallen is dit niet nodig. Het labrum wordt met botankers (schroefjes) hersteld. Eventueel wordt de bicepspees ook opnieuw vastgezet aan het labrum. De wondjes worden gehecht met oplosbare hechtingen. Twee dagen na de operatie mag u met de hechtingen douchen mits de wond droog is. Er moet daarna wel weer een droge pleister op de wond.



Bezoekadressen:

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 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

www.meandermc.nl

Complicaties

De kans op complicaties bij deze operatie is klein. Tijdens de operatie wordt steriel gewerkt maar er blijft een geringe kans op infectie. Indien u koorts krijgt, de wondjes gaan lekken of als de hele schouder dikker, roder of pijnlijker wordt, neemt u dan contact op met uw specialist.

Schema fysiotherapie

Op de dag van uw operatie komt de fysiotherapeut langs voor een algemene uitleg over de fysiotherapie tijdens uw verblijf in ons ziekenhuis. Tevens geven wij u uitleg over het gebruik van de mitella en advies over de revalidatie.

Instructies na de operatie

Hieronder volgen de adviezen voor een voorspoedige revalidatie.

- U mag **6** weken geen zwaar huishoudelijk werk doen, tillen en andere belastende activiteiten verrichten waarbij de arm gebruikt wordt.
- U mag de eerste 6 weken niet fietsen of autorijden.

Richtlijnen mitella gebruik

Na de operatie adviseren wij u de mitella overdag en 's nachts gedurende **6** weken te dragen!

- Bij het zitten in de stoel mag de mitella af voorop gesteld dat de arm ondersteund wordt door een kussen.
- De arm mag kortdurend afhangen.
- De arm mag de eerste 2 weken niet actief maar wel passief gebogen en gestrekt worden in de elleboog.
- De arm mag **niet** actief worden opgetild in welke richting dan ook.

De hieronder beschreven informatie is bestemd voor uw behandelend fysiotherapeut.

Fysiotherapeutisch behandelprotocol

Status na labrumfixatie

Fase 1 (0-6 weken)

- Op geleide van de pijn passief bewegen gedurende de eerste zes weken. Met name de abductie tot 90° en de exorotatie in 0° abductie tot maximaal 20°!
- Geen passieve anteflexie-elevatie uitvoeren! Dit veroorzaakt impingement van de weke delen zoals de bursa, de bicepspees en de supraspinatuspees.
- Houdingsadviezen en richtlijnen mitellagebruik controleren.
- Scapula setting.
- De patiënt mag tien dagen ontstekingsremmers en maagbeschermers slikken daarna, indien mogelijk, de medicatie afbouwen.
- Wondcontrole.

Fase 2 (6-12 weken)

- Indien de bewegingen geleid actief over een deel van het bewegingstraject pijnvrij uitgevoerd kunnen worden kan op geleide van de pijn dit deel actief uitgevoerd worden.

- Aandacht voor het manueel rekken van de exorotatie in 0° en 90°abductie.
- Geen passieve anteflexie-elevatie uitvoeren! Dit veroorzaakt impingement van de weke delen.
- Het inschakelen van de arm op geleide van pijn bij dagelijkse lichte werkzaamheden is nu toegestaan.
- Het dragen van de mitella afbouwen. De mitella alleen nog dragen als de arm moe aanvoelt, pijn doet of 's nachts als u onrustig slaapt.
- Houdingsadviezen en indien nodig aandacht voor core stability en scapulathoracaalstabiliteitsprogramma.

Fase 3 (vanaf 12 weken)

- Opvoeren van de belastbaarheid en streven naar een volledig herstel van de mobiliteit.
- Specifieke training van de scapulafixatoren en de rotatorcuffspieren door middel van gerichte krachttraining.

Fase 4

- Kracht en sportspecifieke training.

Starten fysiotherapie

De fysiotherapie dient na één week na de operatie gestart te worden.

Tot slot

Bij stagnatie van de mobiliteit, krachtontwikkeling of aanhoudende pijnklachten kunt u contact opnemen met de behandelend specialist.

Inlichtingen betreffende de nabehandeling en het protocol kunnen verkregen worden bij de afdeling Fysiotherapie 033-8505050.