

## Fysiotherapie na herstel Cuff spier/peesruptuur

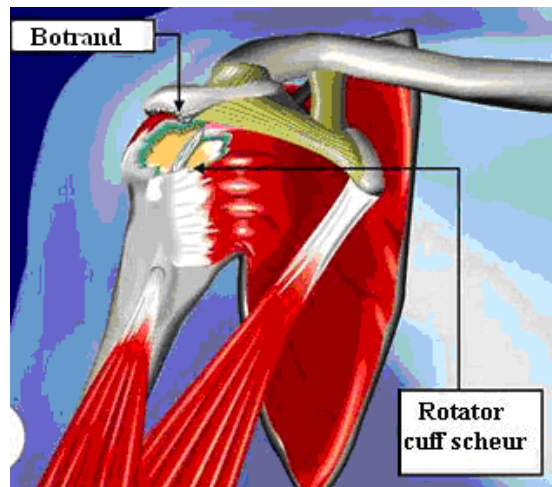
*In deze folder geven wij u informatie over de fysiotherapie na het operatief herstellen van een cuff ruptuur van de schouder. De fysiotherapie en de daarbij behorende instructies voor de komende weken worden beschreven. Mocht u vragen hebben tijdens de opname dan kunt u die stellen aan uw behandelend fysiotherapeut.*

### De operatie

In overleg met de orthopedisch chirurg is besloten dat u een schouderoperatie moet ondergaan. Bij de operatie wordt de gescheurde pees hersteld. 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 de pees mogelijk is, kan de specialist een grotere snede maken. In de meeste gevallen is dit niet nodig. De pees wordt met hechtingen en 'botankers' hersteld. Eventueel wordt er ook nog een stuk van het schouderdak (acromion) afgeschaafd om extra ruimte te maken voor de pees. Indien dit nodig is wordt ook de bicepspees losgemaakt dan wel verplaatst. 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.

### 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.



#### 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](http://www.meandermc.nl)

### Instructies na de operatie

Voor een voorspoedige revalidatie mag u de eerste **6** weken geen zwaar huishoudelijk werk doen, niet tillen en andere belastende activiteiten verrichten waarbij de arm gebruikt wordt. Tevens niet buiten fietsen of autorijden.

## Richtlijnen mitellagebruik

Na de operatie adviseren wij u de mitella overdag en 's nachts gedurende **6** weken te dragen, met inachtneming van:

- 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 gebogen en gestrekt worden in de elleboog, maar niet gestrekt opgetild worden in welke richting dan ook;
- bij een ingreep aan de bicepspees mag de arm de eerste **2** weken **niet** actief, wel passief gebogen worden in de elleboog.

**Start fysiotherapie: 1 week na de operatie.**

## Tot slot

Inlichtingen betreffende de nabehandeling en het protocol kunnen verkregen worden bij de afdeling Fysiotherapie, te bereiken op telefoonnummer 033-8505050.

*De hieronder beschreven informatie is bestemd voor uw behandelend fysiotherapeut.*

## Fysiotherapeutisch behandelprotocol

### Status na herstel cuff ruptuur

#### Fase 1 (0-6 weken)

- op geleide van de pijn (dus binnen de pijngrens) passief bewegen gedurende de eerste **6** weken. Met name de abductie tot 90° en de exorotatie in 0° abductie tot max 20° (scapulaire vlak);
- **geen passieve anteflexie-elevatie uitvoeren!** Vanwege de nog aanwezige exorotatie beperking veroorzaakt dit impingment van de weke delen zoals bursa en biceps-/supraspinatuspees;
- houdingsadviezen en richtlijnen mitella gebruik controleren;
- wondcontrole;
- de patiënt mag 10 dagen ontstekingsremmers en maagbeschermers slikken. Daarna, indien mogelijk, medicatie afbouwen;
- let op: Bij een ingreep aan de bicepspees mag de arm de eerste **2** weken **niet** actief, maar wel passief gebogen worden in de elleboog.

#### 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 exorotaties in 0° en 90° abductie;
- geen passieve anteflexie-elevatie uitvoeren! Dit veroorzaakt impingment 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, alleen nog dragen als de arm moe aanvoelt, pijn doet of 's nachts als u onrustig slaapt;
  - houdingsadviezen indien nodig aandacht voor LWK- stabiliteit en scapulathoracaal stabiliteitsprogramma.

#### **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 cuffspieren door middel van gerichte krachttraining.

#### **Fase 4**

- Sportspecifiek optrainen.

### **Starten fysiotherapie**

De fysiotherapie dient 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, te bereiken op telefoonnummer 033-8505050.