



REVALIDATIE NA ROTATOR CUFF HECHTING

Bijkomende interventies:.....

Adductieverband / Abductiekussen :.....weken.

Oefentherapie

0-4 weken:

- actieve oefeningen van elleboog, pols en hand
- actieve oefeningen van de scapula en houdingscorrectie
- passieve mobilisaties: beperkte endorotatie, steeds $>30^\circ$ abductie
-

5-6 weken:

- passieve en actief geassisteerde mobilisatie, geen beperkingen
- pendel- en katroloefeningen
- arm nog niet zelfstandig heffen, zeker geen abductie
-

7-12 weken:

- mobilisatie: actief en passief in volledige ROM
- coördinatie: stabiliteit scapulothoracaal, normaliseren scapulothoracaal ritme.
- proprioceptie schouder d.m.v. holding en placing
- draagdoek uitlaten
-

>12 weken:

- mobiliteit: flexibiliteitstraining
- starten met tonificatie- oefeningen: oefentherapie voor de totale spiercontractieketen met goede verhouding kracht/uthouding. overgang van isometrisch, naar concentrische en excentrische oefeningen. Afwisseling tussen open en gesloten keten oefeningen.
- verder uitwerken naar meer functionele oefeningen, naar werk en sportsituatie toe, evenals overheadse bewegingen met goede coördinatie.
-

Voor verdere inlichtingen omtrent de revalidatie kan u altijd terecht bij:

▪ **Katia Guns**

016/33.81.17

▪ **Veerle Dhondt**

016/33.83.44

▪ **Miriam Bourne**

016/33.81.37

▪ **Ine Witters**

016/33.81.17