



## REVALIDATIE NA STABILISATIE PROCEDURE

### Procedure:

- **Bankart herstel:** fixatie van anterieure labrum op het glenoid
- **Bristow/ Laterjet procedure:** men plaatst een ossaal contrablock dat excessieve translatie blokkeert en de stabiliteit herstelt.
- **Inferior capsular shift:** het kapsel rond de schouder wordt verkleind

### Bijkomende interventies:

**Draagdoek:** adductieverband.....weken

### Oefentherapie:

#### **0-4 weken: strikt immobilisatiebeleid**

- arm continu ondersteunen, arm niet laten hangen
- slechts beperkte abductie en beperkte elevatie toegestaan voor dagelijks toilet.
- actieve oefeningen elleboog, pols en hand
- oefeningen voor CWZ en houdingscorrectie
- **géén exorotatie!!!!**
- .....

#### **4-6 weken: start kinesitherapie**

- actieve oefeningen elleboog, pols en hand
- oefeningen CWZ en houdingscorrectie
- draagdoek uitlaten
- passieve mobilisaties schouder: **exorotatie maximum 0° (neutraal)**
- pendel- en katroloefeningen
- isometrische oefeningen rotator-cuffspieren
- .....

**CAVE: 0-6 weken GEEN GECOMBINEERDE ABDUCTIE-EXOROTATIEBEWEGING!!!!**

**6-8 weken: start actieve oefeningen**

- draagdoek uitlaten
- passieve en actieve mobilisatie schouder: **exorotatie maximum 30.**
- actieve oefeningen scapula
- isometrische oefeningen rotator- cuffspieren
- .....

**9-12 weken: starten lichte tonificatie oefeningen**

- actieve mobilisatie in volledige ROM, >30° exorotatie is toegestaan maar zeker niets forceren
- tonificatieoefeningen: lage weerstand, veel herhalingen
- coördinatie: stabiliteit scapulothoracaal, normaliseren scapulohumeraal ritme
- proprioceptie dmv. holding en placing
- .....

**> 12 weken: krachttraining, functionele training**

- mobiliteit: flexibiliteitstraining
- trainen rotator-cuff spieren: statisch/dynamisch, excentrisch/concentrisch,
- volledige spiercontractieketen met goede verhouding kracht/uthouding
- uitwerken proprioceptie en coördinatie in meer dynamische situaties
- geleidelijk overgaan op meer functionele en sportspecifieke oefeningen zoals plyometrie,...
- .....

**vanaf 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> maand: sporthervatting**

Voor verdere inlichtingen omtrent de kinesitherapie 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

