



REVALIDATIE NA EEN ARTHROSCOPISCHE SUBACROMIALE DECOMPRESSIE OF ACROMIOPLASTIE

Procedure:

Deze ingreep wordt uitgevoerd bij patiënten die blijvende last hebben van impingement door de inklemming van de subacromiale structuren tussen het acromion en de caput humeri. De operatie omvat doorgaans vele aspecten: shaving van het acromion, resectie van ligament coracoacromiale en de resectie van de bursae.

Bijkomende interventies:.....

Draagdoek:

- collar and cuff, enkele dagen voor comfort

Oefentherapie

0-6 weken: Doel: mobiliteit en coördinatie verbeteren

- Actieve oefeningen met elleboog, pols en hand
- Houding en beweging van de CWZ en globale houdingscorrectie
- Pendel- en katroloefeningen
- Passieve en actieve mobilisaties van de schouder in volledige ROM
- Coördinatie training: stabiliteit scapulothoracaal en normaliseren scapulothoracaal ritme.
- Proprioceptie en coördinatie van het schoudergewricht d.m.v. holding en placingoefeningen
-

6-8 weken: Doel: volledige ROM en opstarten tonificatie oefeningen

- Passieve en actieve mobilisaties in volledige ROM
- Tonificatie oefeningen: lage weerstand, veel herhalingen
- Coördinatie training
- Proprioceptie
-

8-12 weken: Doel: opstarten krachttraining

- Totale mobiliteit
- Krachttraining: concentrische en excentrische oefeningen van de totale spiercontractieketen (specifiek dynamisch, open/gesloten keten, kracht/uthouding, ook start flexie/abductie)
- Coördinatie in open en gesloten keten oefeningen
-

>12 weken: Doel: excessieve belasting, functie verbeteren en optimale neuromusculaire functie

- Mobiliteit: flexibiliteitstraining
- Kracht: specifiek en eventueel m.b.v. van uitgebreidere krachttrainings- apparaten, concentrisch/excentrisch, open/gesloten keten, plyometrie
- Coördinatie: overheadbewegingen en hoge acceleratie
- Functionele oefeningen naar sport en werksituatie toe
-

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