

REVALIDATIE na een LATERALE CLAVICULA RESECTIE

Voor de fysiotherapeut

(Open) Laterale clavicula resectie

Deze ingreep wordt verricht in het kader van een pijnlijk, meestal artrotisch, A/C gewricht. Dit A/C gewricht ligt vlak onder de huid vandaar dat we meestal kiezen voor een "open" procedure. Soms wordt de ingreep gecombineerd met een scopische Neerprocedure en dan gebeurt deze resectie wél scopisch. Bij de ingreep wordt zo'n 8mm van de laterale clavicula geresecteerd, zodat het artrotische gewrichtje klachtenvrij wordt.

Algemeen

Starten met fysiotherapie in de eerste week. De sling mag 5 dagen worden gedragen en daarna tot ongeveer twee weken worden afgebouwd op geleide van de klachten. De wondgenezing duurt 2 weken, de inwendige genezing 6 weken.

Week 1 en 2

Passief bewegen binnen de pijngrens in alle richtingen. Passief bewegen scapulo-thoracaal. Eventueel cryotherapie ter pijnstilling.

Controle van de hieronder genoemde oefeningen:

- elleboog strekken
- bewegen van pols en vingers
- schouder rustig laten bungelen met de zwaartekracht mee (voorovergebogen)

Week 3 en 4

Oefeninstructies voor thuis in gesloten keten aanbieden.

Geleid actief bewegen binnen de pijngrens; exorotatie tot 0°, abductie tot 90°, anteflexie tot 90°. Slingeren en zwaaien op geleide van de pijn. Let op scapulo-thoracaal ritme.

Passief bewegen scapulo-thoracaal. Lichte isometrische aanspanningsoefeningen.

Coördinatie oefeningen scapula (retractie en depressie).

Week 5 en 6

Mobiliteit uitbouwen naar een volledige ROM op geleide van de pijn; van geleid actief naar actief. Opbouwen van kracht in exo- en endorotatie, en ante- en retroflexie (m.b.v. pully machine, dynaband, eventueel kleine dumbbels 1 à 2 kg). PNF patronen multidirectioneel oefenen.

Wanneer de arm weer tot 90° actief bewogen kan worden is autorijden weer mogelijk.

Week 7 t/m 11

Uitbouwen van mobiliteit, kracht en coördinatie. Mobiliteit actief oefenen (bijvoorbeeld deel PNF patronen).

Trainen kracht en coördinatie in rugligging:

- arm in gestrekte positie boven het schoudergewricht, dumbel van 1 kg in de hand en alfabet of getallen in de lucht schrijven
- manuele weerstand bieden in verschillende houdingen

Vanaf week 12

Start werpen en gooien (bijvoorbeeld bal gooien in trampoline en dan weer vangen met 1 c.q. 2 handen). Eventueel sportspecifieke begeleiding.