

## Inhoudsopgave

|                                                    |   |
|----------------------------------------------------|---|
| Schouder, Protocol na hechten bicepstenodese ..... | 2 |
| 1. Doel .....                                      | 2 |
| 2. Toepassingsgebied .....                         | 2 |
| 3. Inleiding .....                                 | 2 |
| 4. Werkwijze/ Uitvoering .....                     | 2 |
| <i>Behandeling</i> .....                           | 2 |
| <i>Preoperatief:</i> .....                         | 2 |

## Schouder, Protocol na hechten bicepstenodese

### 1. Doel

Onderhouden en verbeteren mobiliteit en functie schoudergewricht na hechten lange bicepspees in sulcus bicipitalis

### 2. Toepassingsgebied

**Indicatie:** Als gevolg van een partiële scheur van de lange bicepspees of een (sub)luxatie van de lange bicepspees uit de sulcus kan een patiënt pijn ervaren aan de voorzijde van de schouder

### 3. Inleiding

Men ziet dit vaak in combinatie met rotator cuff scheuren, impingement en/of instabiliteit van de schouder.

Wanneer tijdens de operatie een partiële ruptuur of (sub)luxatie van de lange bicepspees wordt gevonden kan de orthopeed besluiten de pees in de sulcus te fixeren.

### 4. Werkwijze/ Uitvoering

#### Behandeling

#### Preoperatief:

- De patiënt krijgt ongeveer 2-5 weken voor de operatie instructies van de schouderfysiotherapeut van het Deventer Ziekenhuis.

Deze Pre-Operatieve Instructies bestaat uit de volgende onderdelen:

- uitleg over de operatie en de revalidatie (patiënt heeft al een instructieboekje uitgereikt gekregen door de orthopeed).
- Instructies en indien nodig oefenen van de slaaphouding, het aan\ af doen van de sling en van de oefeningen post-OK.
- Vastleggen status praesens : mobiliteit , VAS-score en DASH vragenlijst.
- Rapportage naar de behandelende 1<sup>e</sup> lijns fysiotherapeut

## Post Operatief klinisch:

- Fysiotherapie: Controle collar and cuff , navraag en indien nodig uitvoeren oefeningen navraag en indien nodig regelen fysiotherapeutische nabehandeling ( 1<sup>e</sup> afspraak binnen 3 dagen na ontslag)

## Post operatief Behandelprotocol

|                                                                                                                                                                                           | Post ok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dag 1</b><br><br>Klinisch                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dragen van sling gedurende 3 weken dag en nacht.</li><li>• 's Nachts de arm in de sling, extra ondersteund op een kussen.</li><li>• Hand, pols en elleboog oefeningen.</li><li>• Zwaai oefening.</li><li>• Houdingsinstructies en scapula correctie.</li><li>• Patiënt gaat met ontslag, nabehandeling wordt geregeld.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>0 – 2 weken</b><br><u>Fysiotherapeutische doelen:</u><br>-vermindering pijn \ inflammatie<br>-voorwaarden scheppen voor herstel<br>-verbetering passieve \ actieve mobiliteit.         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sling gedurende 3 weken dag en nacht.</li><li>• 's Nachts arm ondersteund op kussen.</li><li>• Geleid actieve en actieve bewegingen in alle richtingen op geleide van de pijn.</li><li>• Isometrische RC oefeningen, coördinatie oefeningen RC.</li><li>• Scapula stabiliserende oefeningen.</li><li>• Flexie elleboog alleen geleid actief.</li><li>• Geen excessieve mobilisatie van de exorotatie.</li><li>• opbouw actieve oefentherapie schouder met elleboog in 90° flexie.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2 – 6 weken</b><br><u>Fysiotherapeutische doelen:</u><br><br>-verbetering passieve \ actieve mobiliteit.<br><br>-hervatten ADL - en beroepsmatige activiteiten binnen grenzen protocol | <p>Groene vlaggen voor overgang naar fase 2 (na 3 weken)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ontstekingsverschijnselen / pijn in rust zijn afwezig.</li><li>• De operatiewond op de huid is goed genezen.</li><li>• Geen tekenen capsulitis.</li><li>• Actief bewegen wordt kwalitatief goed uitgevoerd met napijn VAS &lt; 3-4.</li></ul><br><ul style="list-style-type: none"><li>• Vermijd flexie elleboog tegen weerstand en geforceerde extensie elleboog en retroflexie Gleno-Humeraal.</li><li>• (geleid) actieve bicepsoefeningen met name isometrisch gericht, zonder onbelast. Actieve pro- supinatie oefeningen.</li><li>• Na 3 weken sling afbouwen, verdere opbouw actieve oefentherapie flexie elleboog.</li><li>• geen excentrische belasting bicepspees, geen geforceerde retroflexie Gleno-Humeraal.</li><li>• Niet tillen.</li><li>• Houdingsinstructies \ scapula correctie.</li><li>• Uitbreiden oefentherapie (mobilisatie \ stabilisatie), lichte ADL training en functionele training.</li><li>• Indien nodig mobilisatie gleno-humeraal en \ of schoudergordel</li><li>• Hervatting licht werk (niet tillen, onder schouderhoogte) na 4 – 6 weken.</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na 6 weken controle in het Deventer Ziekenhuis bij de schouderfysiotherapeut.</li> <li>• Autorijden na 4-6 weken, bij voldoende controle over de arm en geringe pijnklachten.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>6 weken</b>                                                                                                                                                                                                          | <p>Controle schouderpoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goede wondgenezing</li> <li>• Afwezigheid ontstekingsreacties</li> <li>• Voldoende mobiliteit</li> <li>• Goede afname pijnklachten</li> </ul> <p>Groene vlaggen voor overgang naar fase 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passieve en actieve ROM herstellen gestaag volgens tabel</li> <li>• Kracht RC / schouder spieren op 70% van gezonde zijde of voldoende voor ADL</li> <li>• Goede coördinatie</li> </ul>                                           |
| <b>6 - 12 weken</b><br><br><u>Fysiotherapeutische doelen:</u><br><br>-volledige actieve range of motion met scapula controle<br><br>-volledig functioneel herstel gericht op ADL, werk en sport binnen grenzen protocol | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Functionele training.</li> <li>• Start concentrische belasting bicepspees tegen weerstand en start excentrische oefeningen bicepspees.</li> <li>• Indien nodig oefentherapie gericht op hervatten sport en werk</li> <li>• Hervatting matig zwaar werk (lichte last tillen, onder schouderhoogte) vanaf 6-9 weken.</li> <li>• Na 12 weken controle bij de orthoped.</li> </ul>                                                                                                                         |
| <b>12 weken</b>                                                                                                                                                                                                         | <p>Controle schouderpoli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afwezigheid tekenen impingement</li> <li>• Voldoende mobiliteit en stabiliteit</li> <li>• Voldoende kracht RC</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>12-24 weken</b>                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenen van volledige oefenprogramma t.b.v. versterken Rotator Cuff over gehele bewegingstraject</li> <li>• Starten met snelkracht</li> <li>• 2 weken later: plyometrie (hoge snelheid, met voorrek, lage weerstand &lt; 15%)</li> <li>• start met werptraining</li> <li>• Indien gewenst: sportspecifieke training</li> <li>• Hervatting zwaar werk (boven schouderhoogte) na 4-6 maanden.</li> <li>• Vermijd repeterend bovenhands slaan gedurende 4 maanden ( tennis, squash, badminton)</li> </ul> |

Procesmatige stappen in het herstel van de ROM na de operatie

|                  | Passieve scaptie | Passieve exorotatie<br>t.o.v. scapula met<br>elleboog in zij | Actieve scaptie |
|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| 6 weken post-OK  | 150 - 170°       | 70 - 90°                                                     | 140 - 150°      |
| 12 weken post-OK | 170 - 180°       | 80 - 90°                                                     | 160 – 180 °     |