

Kinesitherapeutisch voorschrift na posterieure Bankart en posterieure botblok

Naam en Voornaam

Zijde: Aantal: 30 <input type="checkbox"/> Onmiddellijk	Datum operatie:/...../..... Frequentie: 2-3/week <input type="checkbox"/> Na twee weken	Nummer: 275306N450 Kan het huis verlaten <input type="checkbox"/> Na 6 weken
---	---	--

Het duurt 6 weken voor het hersteld weefsel ingegroeid is. De mobilisatie gebeurt daarom altijd onder de pijngrens. Na een Posterieure Bankart procedure of posterieure botblok is er altijd beperkte endorotatie. Dit is normaal en de eerste drie maanden GEEN stretching in exorotatie.

Fase I – Onmiddellijke postoperatieve fase “Restrictieve beweging” (Weken 0-6) (frequentie: 1 à 2/week gedurende 6 weken)

Doel: Beschermen van chirurgisch herstel
Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie
Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- Adductieverband gedurende 6 weken 's nachts
- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Actief-geassisteerde en actieve mobilisatie (initieel in liggende houding) – geen exorotatie bewegingen
- Pendelen in gesloten keten (met bal op tafel, in stand, arm gestrekt)
- Geen passieve stretching
- Cryotherapie bij pijn en/zwelling (10-12min: minimum 1 uur tussen laten, 5x daags)



Fase II – Intermediare Fase: Matig beschermende fase (Weken 7-12) (frequentie 2 à 3/week)

Doel: Herwinnen van een volledige ROM
Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie
Beschermen van de integriteit van het chirurgisch herstel
Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Adductieverband mag weggelaten worden
- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verder actief-geassisteerde en actieve mobilisatie (exorotatie mag maar zonder weerstand)
- Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie

Fase III– Terugkeer naar actieve fase (Maanden 3-9) (frequentie 1 à 2/week)

Doel: Verbeteren musculaire sterkte, kracht en uithouding
Bekomen van normale functionele activiteiten
Behouden schouder mobiliteit

Maand 3-9

- Passieve mobilisatie
- Actieve mobilisatie tegen weerstand
- Aanleren oefeningen voor thuis en in fitness
- Hernemen sportactiviteit (contactsport na 6 maand)

Stempel

Handtekening

Datum