

Kinesitherapeutisch voorschrift na Pectoralis major transfer

Naam en Voornaam

Zijde:

Aantal: 30

Datum operatie:/...../.....

Frequentie: 1-5/week

Nummer: 287081N465

Kan het huis verlaten

Subscapularis

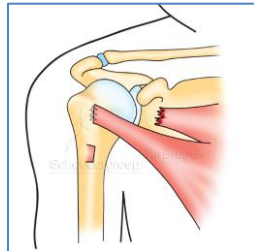
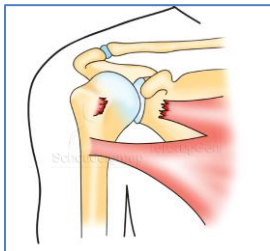
Normaal – partiële scheur – volledige scheur

niet gehecht - gehecht

Onmiddellijk

Na twee weken

Na 6 weken



Het duurt 6 weken voor het hersteld weefsel ingegroeid is. De mobilisatie gebeurt daarom altijd onder de pijngrens. Geen actieve interne rotatie gedurende 6 weken. Geen passieve stretching in exorotatie > 30° gedurende 3 maand.

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

Doel: Beschermen van chirurgisch herstel
 Voorkomen negatieve effecten van immobilisatie
 Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie
 Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- Abductieverband gedurende 4 weken – vanaf 4 tot 6 weken ballon langzaam aflaten of kussen wegnemen of Adductieverband gedurende 6 weken
- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Aanleren auto-passieve oefeningen
 - in liggende positie flexie tot 90° (doel na 2-3 weken)
 - pendelen
- Actief-geassisteerde oefeningen
- 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
 Beschermen van de integriteit van het chirurgisch herstel : vanaf nu mag actief geassisteerde exorotatie
 Herstellen van de spierkracht en balans
 Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Verband weglaten
- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verderzetten auto-passieve oefeningen
 - in liggende positie flexie tot 150°
 - pendelen
- Actief-geassisteerde oefeningen
- Actieve mobilisatie
- 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

Maand 3-9

- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verderzetten oefeningen fase I en II
- Actieve mobilisatie tegen weerstand

Stempel

Handtekening

Datum