

Kinesitherapeutisch voorschrift

<input type="checkbox"/> Debridement, acromioplastie	287022N300
<input type="checkbox"/> AC plastie	275284N200
<input type="checkbox"/> Lange bicepspees tenotomie	287044N210
<input type="checkbox"/> Debridement rotator cuff	287022N300
<input type="checkbox"/> Resectie calcificaties	276220N365

Naam en Voornaam Aantal: 30 <input type="checkbox"/> Onmiddellijk	Zijde: Frequentie: 1 tot 5/week <input type="checkbox"/> Na twee weken	Datum operatie: Kan het huis verlaten <input type="checkbox"/> Na 6 weken
---	--	---

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

Doel: Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie
 Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- ALTIJD ONDER DE PIJNGRENS
- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM zonder weerstand
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Aanleren auto-passieve oefeningen
 - in liggende positie flexie
 - pendelen
- Onmiddellijk actief-geassisteerde oefeningen en actieve mobilisatie
- 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
 Herstellen van de spierkracht en balans
 Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verderzetten auto-passieve oefeningen
- 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
- Verder zetten oefeningen fase I en II
- Actieve mobilisatie tegen weerstand

Stempel

Handtekening

Datum