

Protocol 6

Capsular shift en Open Bankart repair

1. Algemeen

Doelstelling behandelplan procesmatig:

Het vastleggen van een geprotocolleerd pre en postoperatief behandelplan bij een Capsular shift en open Bankart repair voor specialist, fysiotherapeut, verpleging en andere betrokkenen.

Deze 2 operaties zijn in 1 protocol gevoegd omdat de nabehandeling nagenoeg hetzelfde is.

Het enige verschil wat van belang is:

Bij een open Bankart wordt de M. Subscapularis doorgenomen en daarna weer gehecht.

Doel behandelplan inhoudelijk:

Het creëren van een gebalanceerd programma waarin aandacht is voor wekeden herstel en tegelijkertijd het voorkomen van stijfheid van de schouder, met uiteindelijk als doel een goed beweeglijke en pijnloze schouder. Het programma is een continuüm, opbouwend van actieve oefentherapie naar spierkrachtoefeningen.

Indicatie voor een Capsular shift:

Multidirectionele instabiliteit

Contra-indicatie: infectie.

2. Revalidatieschema

Fase 0: Preoperatief

De preoperatieve uitgangswaarden worden door de arts vastgelegd en behelzen o.a. het afnemen van de NPRS (Numeric Pain Rating Scale) maximaal afgelopen week, WOSI en de actieve en passieve ROM (Range of Motion)

Indien er over een NPRS-score wordt gesproken betreft dit de score 0-10.

Informed consent wordt besproken door de specialist.

Instructie/informatie over het postoperatieve behandelprotocol.

Instructiemateriaal wordt gegeven

Procesmatige stappen in het herstel van de ROM na de ingreep.

	Passieve scaptie	Passieve exo elleboog zij	Passieve exo hoera positie	Actieve scaptie
PO week 3	90 °	10 °	niet doen	niet doen
PO week 6	135 °	10-30 °	tot 45 °	115 °
PO week 9	155 °	30-50 °	75 °	145 °
PO week 12	normaal	normaal	normaal	normaal

Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep

In deze fase ligt de nadruk op respecteren van de gevolgen van de operatie, het beschermen van de ankers en de hechtingen, het verminderen van pijn en ontstekingsreactie en op het behoud van conditie van de omliggende structuren. Daarna ligt de nadruk op het partieel herstel van de ROM en voorzichtige spieractivatie. Gebruik van de immobilizer gedurende 2 weken. Afbouwen in week 2-6, 's nachts gedurende 4 weken dragen.

□ 0-3 weken na de operatie

- In week 1-2: score WOSI, NPRS max. afgelopen week, SST-PO (facultatief)
- Oefenen van de elleboog-, pols- en handfunctie
- Optimaliseren van het positioneren en stabiliseren van de scapula
- Oefenen met beide armen in of uit de sling
- Slinger- en pendeloefeningen

□ 3-6 weken na de operatie

- Uitbreiden van de oefeningen van 0-3 weken
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder
- Wall slides
- Spieractivatie oefeningen; isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband of lichte oefeningen zoals met een handdoek over de tafel.
- Let op: bij een Open Bankart repair: geen isometrische weerstandsoefeningen voor de M. Subscapularis
- Week 6: score WOSI, NPRS max. afgelopen week, SST-PO (facultatief): verslag orthooped

***Groene vlaggen voor overgang naar fase 2**

- Ontstekingsverschijnselen en pijn in rust zijn afwezig
- De operatiewond is goed genezen
- Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (zie tabel)
- Maximale NPRS bij oefeningen: 7. Hierbij moet de pijn na 30 minuten zijn gedaald naar het niveau van voor het oefenen. Maximaal 3 punten stijging vanaf baseline
- NPRS score in rust is ≤ 3

Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

In deze fase ligt het accent op het uitbreiden van de ROM, het herstel van de spierfunctie, coördinatie en stabiliteit. Daarna wordt gestart met functionele ADL activiteiten. Hervatten van werk (boven schouderhoogte) en sport zijn in fase 2 nog niet aan de orde.

- Oefeningen uit fase 1
- Uitbreiden van de mobiliteit passief, geleid actief en actief op geleide van de pijn
- Het versterken van de schouderspieren; van duurkracht naar absolute kracht en starten met krachthuoudingsvermogen
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp, vervolgens ook steunvormen
- Stabiliteit in de hele keten oefenen
- Week 12: WOSI, NPRS max. afgelopen week

***Groene vlaggen voor overgang naar fase 3**

- NPRS scores ≤ 3
- Goed/ normaal eindgevoel bij de PROM
- Goede scapula positie en romp stabiliteit bij het uitvoeren van functionele training

Fase 3: 3– 6-9 maanden na de ingreep

In deze fase ligt de focus op herstel mobiliteit, volledig herstel van kracht en snelheid, herstel van participatie in werk en sport

- Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht
- Opbouw naar normaal dagelijks functioneren, oefenen boven de 90 graden elevatie
- Voortzetten van de rotator cuff revalidatie
- Na 6 maanden afronding met verslag orthopeed en score WOSI, NPRS maximaal afgelopen week en NRS tevredenheid.

*Groene vlaggen voor hervatten werk of sport

- Goede ROM
- Goede kracht
- Goede coördinatie (ook bij meer herhalingen)
- Voldoende vertrouwen van de patiënt
- Bovenhands sporten pas hervatten na 6 maanden

Wanneer kan ik verwachten:	Functionele beweeglijkheid	Functionele kracht	Werk onder schouderhoogte	Werk boven schouderhoogte	Sporten onderhands	Sporten bovenhands
0-3 weken						
3-6 weken						
6-12 weken	x		x			
3-4 mnden	x	x	x	x	x	
5-6 mnden	x	x	x	x	x	na 6 mnd

Verantwoording

Cochrane library, PEDro (physiotherapy evidence database), Pubmed en UpToDate.

Op het niveau van expert opinion is geraadpleegd:)

Postoperatieve nabehandelingsprotocollen SAXION schoudernetwerk, postoperatieve nabehandelingsprotocollen Deventer Ziekenhuis en Martini Ziekenhuis.