

Protocol 4

Scopische Bankart repair

1. Algemeen

Bankart repair: Operatie waarbij het gescheurde labrum en kapsel worden teruggehecht op het glenoid.

Doelstelling behandelplan procesmatig:

Het vastleggen van een geprotocolleerd pre- en postoperatief behandelplan voor het plaatsen van een schouderprothese voor specialist, fysiotherapeut, verpleging en andere betrokkenen.

Doel behandelplan inhoudelijk:

Het creëren van een gebalanceerd programma waarin aandacht is voor wekedelen herstel (wondgenezing en herstel m.n. van M. Subscapularis) 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 passieve oefentherapie naar actieve oefentherapie, naar spierkrachtoefeningen.

Indicatie scopische Bankart repair:

Posttraumatische anteroinferieure schouderinstabiliteit, zonder significant ossaal letsel van de humeruskop (Hill Sachs) of glenoid (benig Bankart letsel)

Contra-indicatie: infectie.

Kenmerken

- Zoals aangegeven bevindt het letsel zich anteroinferieur; de orthopedisch chirurg geeft dit aan met de "klokuren", bijv. van 3 tot en met 6 uur. Er wordt aangegeven waar het letsel is gelegen en hoeveel ankers in het glenoïd zijn geplaatst. Na plaatsing van de ankers wordt het labrum plus het kapsel naar superior en posterior getrokken en met hechtingen gefixeerd.
- Bij een Bankart letsel is dus meestal ook de anterieure band van het inferieure glenohumerale ligament betrokken; dit deel komt met name op spanning bij gecombineerde abductie-exorotatie bewegingen.
- Een immobilizer met de arm in een neutrale rotatie positie geniet de voorkeur
- Omdat bij een artroscopische Bankart de RC spieren niet worden beschadigd, kan relatief snel worden begonnen met het oefenen van de RC

2. Revalidatieschema

Fase 0: Preoperatief

De pre operatieve uitgangswaarden worden door de arts vastgelegd en behelzen o.a. het afnemen van de NPRS (Numeric Pain Rating Scale) maximaal afgelopen week, WOSI, 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 °	20 °	niet doen	niet doen
PO week 6	135 °	35 - 50 °	tot 45 °	115 °
PO week 9	155 °	50 -65 °	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 plus de hechtingen, het verminderen van pijn en ontstekingsreactie en op het conditie behoud van omliggende structuren. Daarna ligt de nadruk op herstel van de passieve ROM volgens het schema.

□ 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 het stabiliseren van de scapula (scapula “klok’ oefening)
- Oefenen met beide armen in of uit de immobilizer
- Slinger- en pendeloefeningen
- Lichte isometrische RC oefeningen met weerstand andere arm of theraband
- Instructie en het oefenen van de (slaap) houding

□ 3-6 weken na de operatie

- Uitbreiden van de oefeningen 0 – 3 weken
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder; controle en eventueel het corrigeren van houdings- en bewegingspatronen
- Spieractivatie uitbreiden naar duurkracht oefeningen
- Immobilizer gedurende 6 weken dragen
- Na 4 weken mag de immobilizer overdag 2 x 1 uur af ter ontspanning van de cervicale musculatuur
- In week 6: score WOSI, NPRS max. afgelopen week: verslag orthooped

*Groene vlaggen voor overgang naar fase 2

- Ontstekingsverschijnselen afwezig
- Goede wondgenezing
- 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
- Voldoen aan de criteria voor herstel ROM (zie tabel)

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 mobiliteit passief, geleid actief en actief: aan het einde van fase 2 dient de mobiliteit op ADL niveau te zijn (voorwerpen uit kastjes pakken bv) en is voorzichtig rekken toegestaan
- Eerst oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp, vervolgens ook steunvormen en daarna versterken van de RC / schoudermusculatuur

* Groene vlaggen voor overgang naar fase 3

- Functionele mobiliteit
- Goede coördinatie
- Goede scapula positie en romp stabiliteit bij uitvoeren functionele training
- NPRS scores ≤ 3

Fase 3: 3 – 9 maanden na de ingreep

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

- In week 13: score WOSI, NPRS max. afgelopen week
- Herstel functionele activiteiten in ADL met goede snelheid en kracht
- Opbouw naar normaal dagelijks functioneren
- Indien gewenst: start sport specifiek trainen, eventueel onder begeleiding van de sportfysiotherapeut
- Na 6 maanden: afronding met verslag orthooped en score WOSI, NPRS max. afgelopen week, NRS tevredenheid, op indicatie TAMPA

*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, idem bij contactsporten

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 maanden	x	x	x	(x)	x	
5-6 maanden	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: rehabilitation guidelines van de website van de American Society Shoulder and Elbow Therapists (ASSET)

Postoperatieve nabehandlungsprotocollen SAXION schoudernetwerk, postoperatieve nabehandlungsprotocollen Deventer Ziekenhuis UMCG en Martini Ziekenhuis.

