

Protocol 3

SLAP repair

1. Algemeen

Kenmerken

Ruptuur van het bicepsanker (Superior Labrum Anterior Posterior) met eventueel betrokkenheid van het overige labrum.

2. Revalidatieschema

Fase 1: 0-6 weken postoperatief

Immobilizer (dag en nacht)	6 weken	
Elleboog/pols/hand oefeningen	Vanaf week 0 (N.B. Geen actieve flexie elleboog tegen weerstand)	
Slingeroefeningen	Vanaf week 0	
Mobiliteitsoefeningen CWK/TWK	Vanaf week 0	
Scapula oefeningen/submax retractie oefeningen	Vanaf week 0	
PROM op geleide van pijn	Vanaf week 0	Vanaf week 3 -Exorotatie tot 30 -Passieve scaptie 90

NPRS

Maximale NPRS bij oefeningen: 6. 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 postoperatief

In deze fase ligt het accent op het uitbreiden van de ROM, oefeningen voor het schouderblad, het herstel van de spierfunctie (coördinatie, kracht en stabiliteit) en actieve oefentherapie op geleide van de pijn.

Daarna wordt gestart met functionele ADL activiteiten. Hervatten van werk (boven schouderhoogte) en sport zijn in fase 2 nog niet aan de orde.

Start van actieve bicepsoefeningen, gecombineerde abductie-exorotatie beweging is nu ook toegestaan.

Fase 3: Vanaf 3 maanden postoperatief

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

Na afronding van de behandeling een verslag naar de huisarts.

Bovenhands en contact sporten pas hervatten na 6 maanden.

Verantwoording

Cochrane library, PEDro (physiotherapy evidence database) en Pubmed