

Protocol 4

Capsular shift

1. Algemeen

Kenmerken:

Reven kapsel bij niet traumatische instabiliteit.

2. Revalidatieschema

Fase 1: 0-6 weken postoperatief

Immobilizer (dag en nacht)	6 weken 's nachts, overdag na 2 weken afbouwen	
Elleboog/pols/handoefeningen	Vanaf week 0	
Slingeroefeningen	Vanaf week 0	
Mobiliteitsoefeningen CWK/TWK	Vanaf week 0	
Scapula oefeningen/retractie oefeningen ogv pijn	Vanaf week 0	
PROM op geleide van pijn	Vanaf week 0 -Exorotatie 0 -Scaptie 90	Vanaf week 3 -Exorotatie 20 -Scaptie 90

Let op: geen (isometrische) weerstandsoefeningen voor de M. Subscapularis vanwege hechten van de spier.

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 na de ingreep

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.

Fase 3: Vanaf 3 maanden postoperatief

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

Na afronding verslag huisarts.

Bovenhands- en contactporten pas hervatten na 6 maanden.

Verantwoording

Cochrane library, PEDro (physiotherapy evidence database) en Pubmed