

REVALIDATIESCHEMA VOORSCHRIFT KINESITHERAPIE

NAAM:



**ORTHOPEDIE
DELTA**

DATUM:

ARTHROSCOPISCHE BANKART-HERSTEL/ LATARJET

STEMPEL EN HANDTEKENING

SESSIES: 30X

FREQUENTIE: 3-5X/WEEK

WEEK 1-4

- adductieverband gedurende 4 weken dag en nacht
- immobilisatie in adductieverband/geen kinesitherapie
- ijsapplicatie

WEEK 5-6

- adductieverband weglaten overdag + 2 weken extra 's nachts
 - actief geassisteerde oefeningen met arm in neutrale houding
 - capsulair glenohumerale mobilisaties
 - scapulothoracale spiercontrole-scapulaire setting
 - tonificaties progressief opbouwen met specifieke aandacht voor
 - trap. inf./ trap. sup.- trap. inf./serratus
 - rotator cuff (stabiliteit bevorderen): gesloten keten-oefeningen
 - pendel- en katroloefeningen
 - ijsapplicatie
- ! exorotatie maximum 0° !**

WEEK 7-8

- adductieverband volledig weglaten
 - tonificaties progressief opbouwen met specifieke aandacht voor
 - trap. inf./ trap. sup.- trap. inf./serratus
 - rotator cuff (stabiliteit bevorderen)
 - evolueren van gesloten naar open keten
- ! exorotatie maximum 30° !**

VANAF WEEK 9

- **exorotatie progressief opbouwen**
- sportspecifieke oefentherapie (kinetische keten) met aandacht voor correcte stabilisatie schouder

TE MIJDEN

geen gecombineerde abductie-exorotatie beweging in eerste 8 weken

BIJKOMENDE INFORMATIE

DE AANGEDUIDE TIJDSTIPPEN ZIJN INDICATIEF EN DIENEN Aangepast te worden aan de mogelijkheden en eventuele revalidatieproblemen van de patiënt.