

datum  
o. ref

Patiënt:

**ZNA Stuivenberg/  
Sint-Erasmus**

Lange Beeldekensstraat 267  
2060 Antwerpen

tel. 03 217 71 11  
www.zna.be

## KINEVOORSCHRIFT

### Rotator Cuff repair

Rotator Cuff Repair	276076 N380	276080 N380
+ Bicepstenotomie	276091 N25	276102 N25
+ Bicepstenodese	276113 N50	276124 N50
+ AC Resectie	276135 N50	276146 N50

**Aantal Beurten: 60x 4x/week**

#### Algemene richtlijnen

- ✓ Kinesist wordt pas opgestart na 2 weken, soms pas na 6 weken bij een groot cuff herstel/Revisie chirurgie
- ✓ Het abductiekussen dient continue gedragen te worden, zowel overdag als 's nachts en mag enkel verwijderd worden voor het dagelijks oefenen. Vanaf 4 weken na de operatie mag het kussen verwijderd worden en moet enkel de sling nog 2 weken verder gedragen worden.
- ✓ De eerste 6 weken mag de geopereerde arm NIET actief gebruikt worden. Dit wil zeggen dat u niets mag heffen tijdens deze periode.
- ✓ Risico op herscheuren van de pees tijdens de eerste 3 maanden
- ✓ Risico op het ontwikkelen van een frozen shoulder
- ✓ Tijdens de oefeningen mag er tegen de pijngrens aan getraind worden, de pijngrens mag niet doorbroken worden. Het doorbreken van de pijngrens zal de revalidatie niet versnellen en geeft vaak toegenomen ontsteking en capsulaire klachten als gevolg.

#### **Orthopedie**

Medisch afdelingshoofd  
dr. D. Verhulst

dr. E. De Coster  
*schouderchirurgie  
sportletsels  
algemene orthopedie*

dr. E. De Groof  
*algemene orthopedie  
prothese chirurgie knie en heup*

dr. C. Jans  
*heup- en bekkenchirurgie  
kinderorthopedie  
traumatologie*

dr. K. Kalayci  
*Chirurgie bovenste ledematen*

dr. G. Peersman PhD.  
*prothese chirurgie knie en heup  
sportletsels*

dr. M. Van den Bogaert  
*knie-, enkel- en voetchirurgie  
sportletsels  
traumatologie*

dr. T. Van Den Langenbergh  
*bovenste lidmaat  
traumatologie*

dr. D. Verhulst  
*algemene orthopedie  
wervelzuilchirurgie*

## Week 1-6

- Pendeloefeningen
- Mobilisatie CWZ, TWZ, scapulothoracaal, sternoclaviculair, ac-gewricht, elleboog, pols en vingers.
- Positie controle schouder - correcte houding (lichaamsbesef - scapula positie)
- Schoudergordel oefeningen / scapula stabilisatie
- Vanaf week 4 progressief opbouwen van de mobilisatie naar fROM, binnen de pijngrenzen.

### **Strikt passieve mobilisatie** oefeningen:

- ✓ Veilige zone: onder 90° anteflexie / 60° abductie
- ✓ Geen stretching endorotatie-adductie
- ✓ Vermijden excentrisch aanspannen cuffspieren

## Week 6-9

- Verder passief mobiliseren tot volledige ROM
- Opstarten katroloefeningen
- Actief geassisteerde mobiliserende oefeningen
- Actief oefenen schoudergordel en deltoïd
- Lichte isometrische cuff oefeningen

## Vanaf week 9

- Stretching tot full ROM
- Tonificatie schoudergordelspieren
- Start specifieke excentrische cuff tonificaties
- Proprioceptietraining en scapulastabilisatie

Voor verdere vragen kan u mij steeds contacteren via het  
Secretariaat ZNA Stuivenberg: 03/217 79 37

Met Vriendelijke Groeten,

### **Dr. T. Van den Langenberg**

Orthopedisch Chirurg  
Schouder- & Elleboogchirurgie, Traumatologie  
1-49858-07-480