

---

## Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na plaatsing van een Totale schouder prothese.

**Algemeen aandachtspunt: Immobilizer dragen: 6 weken postoperatief dag en nacht, daarna op geleide van pijn afbouwen.**

**Start 1<sup>e</sup> lijns fysiotherapie: direct**

### **Behandeling:**

#### **Tot 6 weken postoperatief:**

Oefenen met arm zowel in als uit immobilizer.

- Oefenen hand- / pols- / elleboogfunctie.
- Scapula bewegingen (elevatie, depressie, protractie, retractie).
- Circumductie oefening (slinger / pendel oefening).
- Arm over tafel of muur schuiven (anteflexie glenohumeraal).
- Isometrische rotatorcuff oefeningen (low impact)

Passief bewegen tot maximaal:

- Anteflexie 90°
- Abductie 90°
- Exorotatie 20°

Na 6 weken mag het gebruik van de immobilizer worden afgebouwd, op geleide van de pijn. Eerst overdag afbouwen, daarna 's nachts afbouwen.

#### **Vanaf 6 weken postoperatief:**

- Opbouwen ROM: passief / geleid actief / actief tot maximaal:
  - Anteflexie 135°
  - Abductie 135°
  - Exorotatie 20°

**A.u.b. voorzichtig zijn ten aanzien van het oefenen van retroflexie en adductie.**

- Activeren en versterken van de rotatorcuff en schoudermusculatuur (geen krachtoefeningen richting abductie).
- Positionering scapula oefenen.
- Stabiliteit oefeningen.

**Vanaf 3 maanden postoperatief:**

- Functionele training: ADL / werk / sport activiteiten.
- Coördinatie schouder trainen in ADL / sport handelingen.
- Kracht schoudermusculatuur (met name m. Deltoideus) trainen.

**Contact**

Fysiotherapie Locatie Oost  
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West  
T: (020) 510 83 67

