

Naam en voornaam:

.....

Osteosynthese proximale humerus

Datum operatie:/...../.....

Rechts

Links

Fase I – Onmiddellijke postoperatieve fase “Restrictieve beweging” (Weken 0-6) (frequentie: 1a 2 maal/ week)

Doel: Beschermen van chirurgisch herstel
Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie
Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Actief-geassisteerde en actieve mobilisatie (initieel in liggende houding) binnen de pijngrens
- Cryotherapie gedurende eerste 2 weken

Fase II – Intermediaire Fase: Matig beschermende fase (Weken 7-12) (frequentie 2a 3x maal per week)

Doel: Herwinnen van een volledige ROM
Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie
Beschermen van de integriteit van het chirurgisch herstel
Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Scapulaire krachtoefeningen
- Verder actief-geassisteerde en actieve mobilisatie
- Actieve mobilisatie tegen weerstand
- Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie

Fase III– Terugkeer naar actieve fase (Maanden 3-9) (frequentie 1a2x maal per week)

Doel: Verbeteren musculaire sterkte, kracht en uithouding
Bekomen van normale functionele activiteiten
Behouden schouder mobiliteit

Maand 3-9

- Aanleren oefeningen voor thuis en in fitness
- Hernemen sportactiviteit (contactsport na 3 maand)

Naam

Handtekening

Datum

Prof L De Wilde/Dr Karelse/Prof A Van Tongel
UZ Gent
De Pintelaan 185
9000 Gent
Tel 09/3321020 - 09/3322251

Dr B Berghs
AZ St Jan Brugge
Ruddershove 1
8000 Brugge
050/452160

Dr T Van Isacker
AZ St Lucas Brugge
Sint-Lucaslaan 29
8310 Brugge
050/365323

Dr A Karelse
ZorgSaam
Wielingenlaan 2
4535 PA Terneuzen
0115/688335

Dr H Van der Bracht
AZ St Lucas
Groenenbriel 1
9000 Gent
09/2246590