

Naam en voornaam:

.....

**Rotator cuff herstel: klein/medium**

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

Subscapularis	Normaal – partiële scheur – volledige scheur	niet gehecht - gehecht
Supraspinatus	Normaal – partiële scheur – volledige scheur	niet gehecht - gehecht
Infraspinatus	Normaal – partiële scheur – volledige scheur	niet gehecht - gehecht
Biceps	Normaal – abnormaal	tenotomie - tenodese

**Fase I – Onmiddellijke postoperatieve fase “Restrictieve beweging” (Weken 0-6)** (frequentie 1a2x/week)

Doel: Beschermen van chirurgisch herstel  
Voorkomen negatieve effecten van immobilisatie  
Bevorderen dynamische stabiliteit en proprioceptie  
Verminderen pijn en inflammatie

Weken 0-6

- Abductieverband gedurende 4 weken (– vanaf 4 tot 6 weken kussen wegnemen) of Adductieverband gedurende 6 weken
- Aanleren elleboog/pols/hand actieve ROM
- Aanleren thoracoscapulaire oefeningen (protractie, retractie, elevatie, depressie)
- Aanleren auto-passieve oefeningen
  - in liggende positie flexie tot 90° (doel na 2-3 weken)
  - pendelen
- Actief-geassisteerde oefeningen
- Cryotherapie gedurende eerste 2 weken

**Fase II – Intermediaire Fase: Matig beschermende fase (Weken 7-12)** (frequentie 2a3x/week)

Doel: Herwinnen van een volledige ROM  
Beschermen van de integriteit van het chirurgisch herstel  
Herstellen van de spierkracht en balans  
Versterken van de neuromusculaire controle

Weken 7-12

- Verband weglaten
- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verderzetten auto-passieve oefeningen
  - in liggende positie flexie tot 150°
  - pendelen
- Actief-geassisteerde oefeningen
- Actieve mobilisatie
- Proprioceptieve neuromusculaire facilitatie

**Fase III- Terugkeer naar actieve fase (Maanden 3-9)** (frequentie 1a2x/week)

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

Maand 3-9

- Scapulaire krachtsoefeningen
- Verderzetten oefeningen fase I en II
- Actieve mobilisatie tegen weerstand

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