

Subacromiale decompressie en AC resectie

Eerste 2 tot 3 weken na de ingreep:

Patiënt doet volgende oefeningen zelf, zoals aangeleerd in het ziekenhuis.
Pendeloefeningen in 45° abductie, de voorarm hangend in een sling.
Passieve en assistieve mobilisatie naar flexie en abductie, extensie elleboog maximaal.
Actieve rotaties in neutrale stand, de voorarm hangend in een sling.

Vanaf 3 weken postoperatief:

Patiënt moet vanaf nu oefenen onder leiding van een kinesist.
Alle bovenvermelde oefeningen.
Actieve flexie en abductie toevoegen.

Vanaf 6 weken postoperatief:

Tonificatie rotaties indien volledige beweeglijkheid bereikt.
Vanaf 2 maanden postoperatief:

Tonificatie flexie en abductie indien geen nachtelijke pijn meer.
Activiteiten zoals autorijden en rustig zwemmen kunnen vanaf nu eventueel.

Vanaf 3 maanden postoperatief:

Tonificatie abductie, flexie en rotatie opdrijven.
Voorzichtig met langdurige inspanning boven schouderhoogte.
Niet-overhead sporten hervatten.

Vanaf 5 maanden postoperatief:

Alle activiteiten en sporten progressief opbouwen.