

Revalidatie na het wegnemen van het buitenste deel van het sleutelbeen.

1. Inleiding

Deze ingreep wordt meestal open gedaan met een kleine snede bovenop de schouder ter plekke van het sleutelbeen – schouderdak gewricht (deze procedure wordt wel de Mumford operatie genoemd) . Soms wordt het buitenste deel van het sleutelbeen ook verwijderd via een artroscopie en betreft het wegnemen van het bot meestal een deel van de operatie. Om de stabiliteit van het gewricht te waarborgen wil de orthopedisch chirurg niet een te groot stuk van het sleutelbeen verwijderen terwijl ook niet te weinig bot weggehaald dient te worden omdat anders de pijnvermindering niet voldoende optreedt. Meestal wordt tussen de 0,5 en 1 cm bot verwijderd. De ingreep is geïndiceerd bij slijtage van het sleutelbeengewricht die aanleiding geeft tot een continue pijn op de schouder die toeneemt bij activiteiten boven schouderhoogte en bij falen van niet-operatieve therapie. Tijdens uw opname voor de schouderoperatie krijgt u begeleiding van een fysiotherapeut van het ziekenhuis. Het is belangrijk dat u na uw ontslag uit het ziekenhuis doorgaat met fysiotherapie. Dit kan bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. Het is wel van belang dat die fysiotherapeut ervaring heeft met de behandeling na een operatie waarin het buitenste deel van het sleutelbeen is verwijderd. U kunt daarom het beste een fysiotherapeut kiezen die bij een schoudernetwerk is aangesloten.

Onder leiding van uw fysiotherapeut gaat u oefeningen doen om de functies van de schouder terug te krijgen en te optimaliseren. Hieronder staat per fase welke oefeningen u kunt verwachten. Het is echter wel zo dat de fysiotherapeut beslist welke oefeningen u wel of niet mag doen en dit kan dus eventueel afwijken van de genoemde oefeningen.

Het is ook belangrijk dat u thuis gaat oefenen met de schouder. Dit versnelt het herstelproces. U krijgt van de fysiotherapeut oefeningen mee voor thuis. Als u pijn heeft bij het doen van de oefeningen, moet u dit aangeven bij de fysiotherapeut.

2. Doelen en leefregels

Hoofddoelstelling van de therapie

Het realiseren van een goed functionerende en zo veel mogelijk pijnvrije schouder na het verwijderen van het buitenste deel van het sleutelbeen en, indien van toepassing, terugkeer op het gewenste niveau in werk en/of sport.

Subdoelstellingen van de therapie

1. Respecteren van de operatieve wond en daaropvolgende herstelprocessen
2. Verminderen van pijn en zwelling
3. Terugwinnen en bevorderen van de beweeglijkheid van uw schouder
4. Terugwinnen en bevorderen van de kracht in uw arm
5. Verbeteren van de coördinatie in uw arm
6. Goed kunnen uitvoeren van de normale dagelijkse handelingen
7. Op het gewenste niveau hervatten van werk en sport

Leefregels

1. U draagt aanvankelijk een sling ter preventie / vermindering van pijn, maar u moet er naar streven de sling na 4 weken niet meer te gebruiken.

2. De eerste 6 weken mag u niet op uw geopereerde schouder slapen. De fysiotherapeut leert u de goede slaaphouding aan.
3. U mag de eerste 4 weken uw arm niet heffen boven schouderhoogte
4. U mag de eerste 4 weken niet autorijden.
5. U mag de eerste 6 weken niet sporten of tillen.

3. Revalidatieschema

Fase 1: 0 – 6 weken na de ingreep

- 0-3 weken na de operatie

De wond is nog vers en het operatiegebied kwetsbaar. Voorzichtigheid is op zijn plaats, maar u moet proberen de arm zo snel mogelijk weer normaal te gaan gebruiken.

- Oefenen elleboog-, pols- en handfunctie
- Slinger- en pendeloefeningen
- Oefeningen voor de beweeglijkheid van de nek
- Oefeningen voor de beweeglijkheid van uw arm
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp
- Instructie en oefenen slaaphouding
- Arm niet heffen boven schouderhoogte
- Geen kracht- en belaste steunoefeningen.

U mag de sling vanaf 2 weken afbouwen op geleide van de pijn.

- 3-6 weken na de operatie

De wond is aan het herstellen en er is meer belasting mogelijk.

- Slinger- en pendeloefeningen
- U mag alle bewegingen van de arm weer zelf maken
- Oefeningen voor kracht in uw arm
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp

Fase 2: 7-12 weken na de ingreep

In deze fase ligt het accent op het opbouwen van de kracht in uw arm en wordt er een begin gemaakt met sportspecifieke en werkspecifieke oefeningen.

- Realiseren van de maximale actieve beweeglijkheid
- Versterken van de schouderpijpen
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp
- Oefenen van werksituaties, hervatten werk
- Sportspecifieke oefeningen, hervatten sport onder schouderhoogte

Fase 3: 3 – 6 maand na de ingreep

Indien nodig wordt de kracht verder verbeterd, wordt intensiever bovenhands getraind en wordt snelheid verder verhoogd.

De meeste patiënten zijn grotendeels pijnvrij na 4 tot 6 weken.

Kort samengevat betekent dit het volgende:

Wanneer kan ik verwachten:	Functionele beweeglijkheid	Functionele kracht	Werk onder schouderhoogte	Werk boven schouderhoogte	Sporten onderhands	Sporten bovenhands
0-3 weken	x					
3-6 weken	x					
6-12 weken	x	x				
3-4 maanden	x	x	x	x	x	x
5-6 maanden	x	x	x	x	x	x

4. Verantwoording

Het protocol is samengesteld uit andere bestaande protocollen en artikelen waarin de protocollen zijn beschreven. Zowel regionale, nationale en internationale protocollen zijn vergeleken en bediscussieerd. Er is echter niet veel wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de effectiviteit van de meeste protocollen zodat uit dat oogpunt sprake is van zogenaamde 'consensus based' protocollen. Nader onderzoek om te kunnen spreken van 'evidence based' protocollen is wenselijk.

Daarnaast geldt uiteraard dat typische kenmerken van de operatie (met hoeveel spanning is een anker ingebracht?), de conditie van de weefsels (hoe stevig was de pees?) en de kenmerken van de patiënt (is deze patiënt te onvoorzichtig?) sterk bepalend zijn voor het daadwerkelijke postoperatieve beloop en het uiteindelijke resultaat. Het beschreven protocol dient beschouwd te worden als een richtlijn voor de gemiddelde patiënt. De chirurg en de fysiotherapeut zorgen er voor dat het schema wordt aangepast aan uw situatie.