Afd. Orthopedie-Traumatologie

SLAP repair

Leefregels

- eerste 6 weken sling 24 uur, af voor wassen en oefenen
- eerste 6 weken niet op de geopereerde schouder slapen
- geen actieve flexie en extensie elleboog, wel passief
- eerste 6 weken niet autorijden
- eerste 16 weken niet sporten, daarna afhankelijk van sport
- intensief bovenhandse sport hervatten na 6 maanden

Revalidatieschema

Fase 1: 0-6 weken
- sling 24 uur per dag om, af voor oefenen en wassen.
- geen actieve flexie en extensie toestaan
- oefenen van de elleboog-, pols- en handfunctie
- oefeningen van de mobiliteit van de CWK/TWK
- passief oefenen van de mobiliteit GH tot 90^0
- oefenen goede scapulo-thoracale functie
- slinger en pendeloefeningen

Fase 2: 6-12 weken
- sling afbouwen op geleide van de pijn
- actief oefenen schouder
- start krachttraining zonder toevoeging van extra gewicht
- mobiliteit $>90^0$ toegestaan

Fase 3 3-4 maanden
- gerichte krachttraining
- mobiliteit als voorheen
- 5-6 maanden
- sportspecifieke training