

## **AANPASSINGSPROTOCOL: EXTRA CUFFHECHTING**

**Achtergrond:** Er is een extra cuffhechting uitgevoerd (b.v. van de supraspinatus). Om de gehechte cuffspier(en) de tijd te geven om te helen wordt de eerste 6 weken een sling gedragen en alleen passief geoefend. Daarna actieve oefeningen rustig opbouwen. Pas na 12 weken starten met oefeningen met weerstand.

**Algemeen:** Vertraagd schema t.o.v. het basisprotocol.

**Dag 1, dag 2 en week 1:** Zie basisprotocol.

**Week 2 (passief):** Alleen het passieve gedeelte basisprotocol uitvoeren.

Aanpassing: Sling (zie week 1 basisprotocol). Geen geleid actieve ROM oefeningen en geen place hold cuff oefeningen. Reden: Voorkom te grote trekkracht op de gehechte cuffspier(en) waardoor deze opnieuw zou(den) kunnen afscheuren → eerste 6 weken alleen passief oefenen.

**Week 3 (passief):** Alleen het passieve gedeelte basisprotocol uitvoeren.

Aanpassing: Sling (zie week 1 basisprotocol). Geen geleid actieve ROM oefeningen, geen place hold cuff oefeningen en geen lichte ADL-oefeningen.

**Week 4, 5 en 6 (passief):** Alleen het passieve gedeelte basisprotocol uitvoeren.

Aanpassing: Sling (zie week 1 basisprotocol). Geen geleid actieve ROM oefeningen, geen place hold cuff oefeningen, geen lichte ADL-oefeningen en geen actieve ROM oefeningen.

**Week 7 (einde limieten: actief):** Alleen het passieve en actieve gedeelte basisprotocol uitvoeren.

Extra oefening: Start place hold cuff oefeningen (zie week 3 basisprotocol).

Aanpassing week 7 basisprotocol: Sling stop. Start lichte ADL-oefeningen en actieve ROM oefeningen → bouw rustig op. Geen oefeningen met weerstand. Geen eerste follow-up meting uitvoeren.

**Week 8 t/m 11 (actief):** Zie week 7 aanpassingsprotocol (zie hierboven).

Extra oefening: Uitbreiden actieve ROM oefeningen met PNF-diagonalen (week 8 t/m 11 basisprotocol).

Aanpassing: nog steeds geen oefeningen met weerstand. Nu wel de eerste follow-up meting (zie basisprotocol) uitvoeren.

**Week 12 en 13 (actief, overgang naar weerstand):** Basisprotocol 8 t/m 11 met lichte weerstand uitvoeren.

Aanpassing week 8 t/m 11 basisprotocol: Alleen isometrische en isotonische oefeningen met lichte weerstand (langzaam opbouwen!). Geen tweede follow-up meting (zie basisprotocol) uitvoeren.

**Week 14 en 15 (actief, weerstand):** Zie basisprotocol week 8 t/m 11.

Aanpassing: Nu wel tweede follow-up meting (zie basisprotocol) uitvoeren.

**Week 16 t/m 19 (normale ADL, weerstand opbouwen):** Zie basisprotocol week 12 t/m 16 en verder.