**AC resectie – acromioplastie - bicepstenotomie**

Aantal sessies: 30 (tot 60)

Sessies per week: 3 x, 12 weken postoperatief indien nog nodig af te bouwen naar 2x per week

Nomenclatuurnummer operatie: 276231 N310

**Immobilisatie:**

\* Enkele dagen collar 'n cuff verband of draagdoek ter comfort.

**Rehabilitatie:**

\* 0 - 6 weken: mobiliteit en coördinatie verbeteren

- Hand, pols en elleboog mobilisaties

- Pendeloefeningen, katroloefeningen en axillaire hygiëne

- Passief en actieve mobilisaties tot bereiken van full ROM (Range of Motion)

- Scapula stabiliserende oefeningen

- Proprioceptie en coördinatietraining dmv holding- en placingoefeningen

- Vermijden van cross-over (hyperadductie) na AC resectie

\* Week 6 - 12: opstarten krachttraining

- Krachttraining: concentrische en excentrische oefeningen van de totale spiercontractieketen (specifiek

dynamisch, open/gesloten keten, kracht/uithouding, ook start flexie/abductie)

- Coördinatie in open en gesloten keten oefeningen

\* Vanaf 12 weken: optimaliseren functie

- Mobiliteit: flexibiliteitstraining

- Kracht: specifiek en eventueel m.b.v. van uitgebreidere krachttrainings- apparaten, concentrisch/excentrisch, open/gesloten keten, plyometrie

- Coördinatie: overheadbewegingen en hoge acceleratie

- Functionele oefeningen naar sport en werksituatie toe

Het is van groot belang dat de oefentherapie steeds binnen de pijngrenzen verloopt.

Pijn kan aanleiding geven tot een capsulaire reactie met een vertraagde revalidatie tot gevolg.

Dit protocol dient als leidraad voor een optimale revalidatie.

Tijdens de initiële revalidatieperiode zijn ijsapplicaties en pijnstillers zeker aangewezen.

Later bij het opdrijven van de oefeningen blijft ijsapplicatie na de oefeningen zeer nuttig.