

---

## Richtlijn voor nabehandeling door de fysiotherapeut na een Latarjet operatie van de schouder

**Algemeen aandachtspunt:** Immobilizer dragen gedurende een periode van zes weken postoperatief (dag en nacht).

**Start 1<sup>e</sup> lijns fysiotherapie: direct.**

### **Behandeling:**

#### **Tot 2 weken postoperatief:**

- Oefenen hand- / pols- / elleboogfunctie.
- Scapula bewegingen (elevatie, depressie).
- Circumductie oefening (slinger / pendel oefening).
- Schuifoefening over tafel (anteflexie glenohumeraal).

#### **Tot 4 weken postoperatief:**

- Passief bewegen tot maximaal: Anteflexie 90°, Abductie 90°, Exorotatie 0°.
- Scapula bewegingen in 4 richtingen (elevatie, depressie, protractie, retractie).

#### **Tot 6 weken postoperatief:**

- Isometrisch spierkrachttraining (low impact).

#### **Vanaf 6 weken postoperatief:**

- Langzaam opbouwen ROM: passief / geleid actief / actief.
- Activeren en versterken van de rotatorcuff en schoudermusculatuur.
- Positionering scapula oefenen (steunname op arm).
- Stabiliteit oefeningen.

**Vanaf 3 maanden postoperatief:**

- Sportspecifiek trainen.

**Contact**

Fysiotherapie Locatie Oost  
T: (020) 599 30 13

Fysiotherapie Locatie West  
T: (020) 510 83 67

---