

# Inhoud

1	<b>Ligamentletsel van het acromioclaviculaire gewricht</b> .....	1
	<i>Patty Joldersma en Koos van Nugteren</i>	
1.1	<b>Voorbeeldcasus</b> .....	2
1.1.1	Bevindingen bij onderzoek, een week na het trauma .....	2
1.2	<b>Bespreking</b> .....	2
1.2.1	Symptomatologie .....	3
1.3	<b>Anatomie</b> .....	4
1.4	<b>Classificatie</b> .....	5
1.5	<b>Therapie</b> .....	5
1.5.1	Brace .....	6
1.5.2	Het acromioclaviculaire gewricht tapen .....	6
1.5.3	Oefentherapie .....	7
1.6	<b>Nadere informatie</b> .....	10
	<b>Literatuur</b> .....	10
2	<b>Oefenprogramma acromioclaviculair letsel</b> .....	11
	<i>Patty Joldersma</i>	
2.1	<b>Opbouw van het oefenprogramma</b> .....	12
2.2	<b>Oefeningen van de schoudergordel</b> .....	12
2.3	<b>Passieve en geleid actieve oefeningen voor de elevatie van de arm</b> .....	13
2.4	<b>Semigesloten ketenoefeningen</b> .....	14
2.5	<b>Actieve bewegingen</b> .....	16
2.6	<b>Geslotenketenoefeningen</b> .....	17
2.7	<b>Openketenoefeningen</b> .....	20
3	<b>Frozen shoulder (capsulitis adhaesiva)</b> .....	23
	<i>Patty Joldersma</i>	
3.1	<b>Voorbeeldcasus</b> .....	24
3.1.1	Bevindingen bij onderzoek, vier maanden na het begin van de klachten .....	24
3.2	<b>Bespreking</b> .....	24
3.2.1	Beloop van de aandoening .....	25
3.2.2	Differentiaaldiagnostiek .....	26
3.3	<b>Therapie</b> .....	26
3.4	<b>Nadere informatie</b> .....	28
	<b>Literatuur</b> .....	29
4	<b>Oefenprogramma frozen shoulder en glenohumerale artrose</b> .....	31
	<i>Patty Joldersma</i>	
4.1	<b>Algemene mobilisatieoefeningen schoudergordel en glenohumeraal</b> .....	32
4.2	<b>Rekoefeningen van het achterste gewrichtskapsel</b> .....	33
4.3	<b>Rekoefening van het voorste gewrichtskapsel en de m. pectoralis major</b> .....	34
4.4	<b>Mobilisatieoefeningen glenohumeraal</b> .....	34
4.4.1	Mobilisatie van de anteflexie/elevatie .....	36
4.4.2	Mobilisatie van de retroflexie .....	37

4.4.3	Mobilisatie van de exorotatie .....	37
4.4.4	Mobilisatie van de endorotatie .....	38
4.4.5	Mobilisatie van de abductie .....	38
4.4.6	Mobilisatie van de horizontale abductie .....	39
4.5	<b>Mobilisatieoefeningen met de pulley.</b> .....	40
5	<b>Artrose van het glenohumerale gewricht</b> .....	41
	<i>Patty Joldersma</i>	
5.1	<b>Voorbeeldcasus</b> .....	42
5.1.1	Bevindingen bij onderzoek, enkele jaren na het begin van de klachten .....	42
5.2	<b>Bespreking</b> .....	42
5.3	<b>Conservatieve therapie.</b> .....	43
5.4	<b>Operatieve therapie.</b> .....	45
6	<b>Subacromiaal impingementsyndroom</b> .....	47
	<i>Jacintha Otten, Patty Joldersma en Arent Snaak</i>	
6.1	<b>Voorbeeldcasus</b> .....	48
6.1.1	Bevindingen bij onderzoek een half jaar na het begin van de klachten .....	48
6.2	<b>Bespreking</b> .....	48
6.2.1	Mechanisme .....	48
6.3	<b>Therapie</b> .....	50
6.3.1	Oorzakelijke therapie .....	50
6.4	<b>Nadere informatie.</b> .....	52
	<b>Literatuur</b> .....	52
7	<b>Oefenprogramma impingementsyndroom.</b> .....	53
	<i>Jacintha Otten en Patty Joldersma</i>	
7.1	<b>Inleiding</b> .....	54
7.2	<b>Subacromiale ruimte vergroten</b> .....	54
7.3	<b>Strek oefeningen voor de thoracale wervelkolom.</b> .....	56
8	<b>Rotatorcufftendinose</b> .....	57
	<i>Patty Joldersma</i>	
8.1	<b>Voorbeeldcasus</b> .....	58
8.1.1	Bevindingen bij onderzoek .....	58
8.2	<b>Bespreking</b> .....	58
8.3	<b>Therapie</b> .....	59
8.3.1	Oefentherapie .....	59
8.4	<b>Nadere informatie.</b> .....	62
9	<b>Spierversterkende oefeningen bij rotatorcufftendinose en artrose</b> .....	63
	<i>Patty Joldersma</i>	
9.1	<b>Subacromiale ruimte vergroten</b> .....	64
9.2	<b>Excentrische spierversterkende oefening rotatorcuffmusculatuur</b> .....	66
9.3	<b>Excentrische spierversterkende oefening met accent op de m. supraspinatus</b> .....	69

9.4	<b>Excentrische spierversterkende oefeningen met accent op de m. infraspinatus en m. teres minor</b>	70
9.5	<b>Excentrische spierversterkende oefeningen met accent op de m. subscapularis</b>	73
9.6	<b>Excentrische spierversterkende oefeningen met accent op de lange kop van de m. biceps brachii</b>	74
10	<b>Rotatorcuffrupturen</b>	75
	<i>Patty Joldersma en Jacintha Otten</i>	
10.1	<b>Voorbeeldcasus: supraspinatusruptuur</b>	77
10.1.1	Bevindingen bij onderzoek	77
10.1.2	Bespreking	77
10.2	<b>Voorbeeldcasus: infraspinatusruptuur</b>	78
10.2.1	Bevindingen bij onderzoek een week na het trauma	78
10.2.2	Bespreking	78
10.3	<b>Voorbeeldcasus: subscapularisruptuur</b>	78
10.3.1	Bevindingen bij onderzoek	78
10.3.2	Bespreking	79
10.4	<b>Beloop van een rotatorcuffruptuur</b>	79
10.4.1	Conservatieve therapie	79
10.4.2	Operatie	81
10.5	<b>Voorbeeldcasus: ruptuur van de lange kop van de m. biceps brachii</b>	81
10.5.1	Bevindingen bij onderzoek, een week na het trauma	82
10.5.2	Bespreking	82
10.5.3	Therapie	84
10.6	<b>Nadere informatie</b>	85
	<b>Literatuur</b>	85
11	<b>Oefenprogramma rotatorcuffruptuur</b>	87
	<i>Patty Joldersma</i>	
11.1	<b>Opbouw van het oefenprogramma</b>	88
11.2	<b>Licht belaste oefeningen en schoudermobiliteit onderhouden</b>	88
11.3	<b>Subacromiale ruimte creëren</b>	89
11.4	<b>Actieve elevatie opbouwen</b>	90
11.5	<b>Spierversterkende oefeningen met accent op de m. supraspinatus</b>	94
11.6	<b>Spierversterkende oefeningen met accent op de m. infraspinatus en m. teres minor</b>	96
11.7	<b>Spierversterkende oefeningen met accent op de m. subscapularis</b>	98
11.8	<b>Co-contractieoefeningen</b>	99
11.9	<b>Spierversterkende oefeningen met accent op de m. biceps brachii</b>	100
12	<b>Anterieure schouderinstabiliteit</b>	101
	<i>Jacintha Otten en Patty Joldersma</i>	
12.1	<b>Voorbeeldcasus</b>	102
12.1.1	Bevindingen bij onderzoek, vier maanden na aanvang van de klachten	102
12.2	<b>Bespreking</b>	102
12.2.1	Anatomie	103
12.2.2	Differentiaaldiagnostiek	103
12.2.3	Andere vormen van schouderinstabiliteit	104

12.3	Oefentherapie.....	104
12.4	Het 5P-systeem.....	106
12.5	Nadere informatie.....	107
	Literatuur .....	107
13	<b>Oefenprogramma anterieure instabiliteit</b> .....	109
	<i>Jacintha Otten</i>	
13.1	Pivoters .....	110
13.2	Protectors.....	113
13.3	Positioners .....	115
13.4	Propellers/prime movers.....	116
13.5	Preparators .....	119
13.6	Rekoefeningen.....	123
14	<b>De werpschouder</b> .....	125
	<i>Patty Joldersma</i>	
14.1	Inleiding .....	126
14.2	De werpbeweging.....	127
	Literatuur .....	129
15	<b>Oefenprogramma voor de werpsporter</b> .....	131
	<i>Patty Joldersma</i>	
15.1	Stabilisatieoefeningen met de XCO.....	132
15.2	Pulley- en therabandoefeningen toewerkend naar de late cocking position .....	133
15.3	Prestretch van de anterieure schouderstructuren in de late cocking position .....	135
16	<b>Het werp ABC</b> .....	139
	<i>Patty Joldersma</i>	
16.1	Inleiding .....	140
16.2	Opbouw.....	140
16.3	Variaties.....	140
16.4	Het werp ABC: oefeningen .....	141
16.4.1	Onderhandse tweehandige worp .....	141
16.4.2	Tweehandige worp op borsthoogte .....	143
16.4.3	Bovenhandse tweehandige symmetrische worp .....	144
16.4.4	Bovenhandse tweehandige worp met uitvalspas.....	145
16.4.5	Tweehandige sprongworp .....	145
16.4.6	Bovenhandse asymmetrische tweehandige worp .....	146
16.4.7	Onderhandse asymmetrische eenhandige worp .....	146
16.4.8	Bovenhandse asymmetrische eenhandige worp .....	147
16.4.9	Bovenhandse asymmetrische eenhandige sprongworp.....	148
	Literatuur .....	148

17	<b>Werptechniek</b> .....	149
	<i>Koos van Nugteren</i>	
18	<b>Posterieure instabiliteit</b> .....	153
	<i>Patty Joldersma</i>	
18.1	<b>Voorbeeldcasus</b> .....	154
18.1.1	Klinisch onderzoek, drie maanden na het trauma .....	154
18.2	<b>Bespreking</b> .....	154
18.2.1	Stabiliteitstests .....	155
18.3	<b>Therapie</b> .....	155
18.3.1	Oefenprogramma .....	155
18.3.2	Operatie .....	156
	<b>Literatuur</b> .....	157
19	<b>Oefenprogramma posterieure instabiliteit</b> .....	159
	<i>Patty Joldersma</i>	
19.1	<b>Inleiding</b> .....	160
19.2	<b>Steunoefeningen voor de ADL</b> .....	160
19.3	<b>Eindfase van de revalidatie van de recreatieve sporter</b> .....	163
19.4	<b>Eindfase van de revalidatie van de wedstrijdspartner</b> .....	165
19.4.1	Wedstrijdsporters .....	165
	<b>Bijlagen</b> .....	169
	Bijlage I: Functieonderzoek van de schouder .....	170
	Bijlage II: Toegevoegde tests: impingementsyndroom .....	174
	Bijlage III: Stabiliteitstests .....	177
	Bijlage IV: Toegevoegde tests cuffruptuur .....	183
	Bijlage V: Toegevoegde tests bicepspees en labrum (SLAP-laesie) .....	188
	Eerder verschenen delen uit de serie Orthopedische Casuïstiek .....	192
	Register .....	194

Oefenprogramma's voor schouderaandoeningen

van Nugteren, K.; Joldersma, P.; Otten, J. (Eds.)

2018, XI, 196 p. 335 illus., 333 illus. in color., Softcover

ISBN: 978-90-368-1923-7