

Peer review Schouder

Training schouderinstabiliteit en impingement

Samenvatting

Hoewel er bewijs is dat training een effectieve interventie is bij rotator cuff letsels, is er nog geen consensus over het ideale trainingsprogramma.

Vertrekkend vanuit het diagnostisch gegeven "chronisch impingement" wordt het effect van training bij rotator cuff impingement letsels beschreven, en wordt getracht een evidence-based gouden standaard op te stellen voor een kinesitherapeutisch oefenprogramma ter behandeling van rotator cuff impingement syndroom met instabiliteit.

Oefeningen voor de beweeglijkheid (ROM) en lenigheid zouden dagelijks uitgevoerd moeten worden, en spierkrachttraining drie keer per week.

Oefeningen ter verbetering van ROM beginnen met posturale oefeningen, zoals schouders optrekken en schouder retractie.

Glenohumerale beweging zou moeten beginnen met zwaai-oefeningen, gevolgd door geleid actief bewegen (met stok, of andere arm) en daarna actief bewegen.

Lenigheidsoefeningen zijn gericht op reduceren van stijfheid aan de voor- en achterkant van de schouder.

Spierkrachtoefeningen moeten gericht zijn op de rotator cuff en scapula-stabilisatoren.

Training heeft een statistisch significant en klinisch relevant effect op pijnafname en toename in functioneren bij patiënten met rotator cuff impingement syndroom.

Het behandelplan in drie fasen, gespreid over 12 weken wordt uitvoerig toegelicht, de oefentherapie geïllustreerd met voorbeelden uit de dagelijkse praktijk.

Gegevens betreffende specifieke componenten van het trainingsprogramma werden samengevoegd tot een 'gouden standaard' revalidatieprotocol voor de conservatieve behandeling van rotator cuff impingement met instabiliteit.

Vooraf wordt een vragenlijst ingevuld die de actuele competenties i.v.m. het onderwerp tracht te meten.

De deelnemers wordt nadien een relevant wetenschappelijk artikel bezorgd in verband met het onderwerp.

Na afloop van de peer review wordt deze onmiddellijk geëvalueerd door de deelnemers, en drie maand later wordt opnieuw gepeild naar de (eventueel gewijzigde) competenties, en naar mogelijke verbetering van de kwaliteit van de zorg.