

Controversie Revalidatie na AC - distorsie



motionlab

ORTHOCA
Orthopedic Center

1

Tom Verhoeven : Wie ?

- Sinds 1996 lid van de Medische Staff Vlaamse Judofederatie, nu Judo Vlaanderen
- 1996 – 2003 Voltijds kinesitherapeut/sparringpartner VJF
- 1997 tot heden lid Medische Staff BOIC
- 2003 – 2008 A-kern RSC-Anderlecht
- Sinds 2008 opstarten privépraktijk (Sinds 2018 Motionlab) en actief binnen verschillende sportfederaties
- Deelname 6 Olympische Spelen (5 Zomerspelen + 1 Winterspelen)

motionlab

ORTHOCA
Orthopedic Center

2

Back to Basics

- Locale anatomie
 - Horizontale stabiliteit (AC-kapsel)
 - Verticale stabiliteit (CC-ligamenten)
- Inzicht in het musculair systeem
 - m. deltoideus geeft weerstand tegen verplaatsing naar superieur en posterieur van de distale clavicula
 - Contractie van de m. trapezius geeft compressie op het AC-gewricht
 - m. serratus anterior geeft ondersteuning in de ab-/eductie en er is een merkbare vermindering van kracht en uithouding bij een blessure
- Keuze van de oefeningen

3

Complicaties bij distorsie van het AC-gewricht

- Scapular dyskinesia
- Cuff gerelateerde pijn
- Compensatoire patronen van de CWK
- Abnormale compressie : aandacht voor AC-synovitis t.g.v. te snel en te zwaar belasten
 - Repetitieve micro-trauma
 - Reactie op (over)belasting
 - Degeneratie

4

Fase 1 : Acute beschermingsfase

- Controle biomechanica
 - Herstel mobiliteit d.m.v. MT : CTO, thoracaal, 1^e rib,...
- Ontspanning van de spieren : dry needling, cupping, trigger points,...
- Lichte cardio (fietsen)
- Eerste dagen na het trauma

5

Fase 1 :



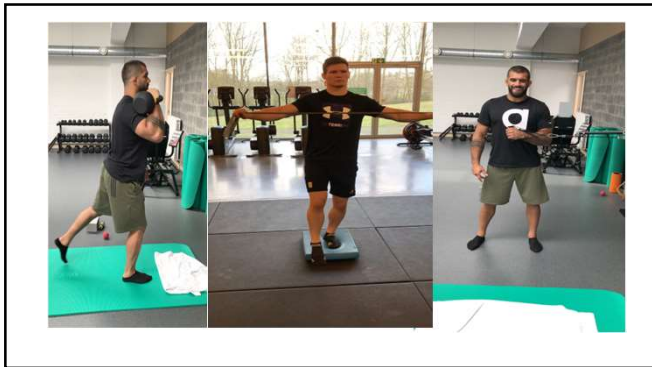
6



7



8



9



10



11



12

Fase 5 : Elastische impactverwerking



13



14

Fase 6 : Elastische impact verwerking hoog



15

Prioriteiten

- M. deltoideus & m. Trapezius
- M. serratus anterior
- Rotator cuff
- Load transfer naar kinetische keten
- Adductie/ cross over
- Overhead

16