

Inhoud

1	Ligamentletsel van het acromioclaviculaire gewricht	1
	<i>Patty Joldersma en Koos van Nugteren</i>	
1.1	Voorbeeldcasus	2
1.1.1	Bevindingen bij onderzoek, een week na het trauma	2
1.2	Bespreking	2
1.2.1	Symptomatologie	3
1.3	Anatomie	4
1.4	Classificatie	5
1.5	Therapie	5
1.5.1	Brace	6
1.5.2	Het acromioclaviculaire gewricht tapen	6
1.5.3	Oefentherapie	7
1.6	Nadere informatie	10
	Literatuur	10
2	Oefenprogramma acromioclaviculair letsel	11
	<i>Patty Joldersma</i>	
2.1	Opbouw van het oefenprogramma	12
2.2	Oefeningen van de schoudergordel	12
2.3	Passieve en geleid actieve oefeningen voor de elevatie van de arm	13
2.4	Semigesloten ketenoefeningen	14
2.5	Actieve bewegingen	16
2.6	Geslotenketenoefeningen	17
2.7	Openketenoefeningen	20
3	Frozen shoulder (capsulitis adhaesiva)	23
	<i>Patty Joldersma</i>	
3.1	Voorbeeldcasus	24
3.1.1	Bevindingen bij onderzoek, vier maanden na het begin van de klachten	24
3.2	Bespreking	24
3.2.1	Beloop van de aandoening	25
3.2.2	Differentiaaldiagnostiek	26
3.3	Therapie	26
3.4	Nadere informatie	28
	Literatuur	29
4	Oefenprogramma frozen shoulder en glenohumerale artrose	31
	<i>Patty Joldersma</i>	
4.1	Algemene mobilisatieoefeningen schoudergordel en glenohumeraal	32
4.2	Rekoefeningen van het achterste gewrichtskapsel	33
4.3	Rekoefening van het voorste gewrichtskapsel en de m. pectoralis major	34
4.4	Mobilisatieoefeningen glenohumeraal	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	Mobilisatieoefeningen met de pulley	40
5	Artrose van het glenohumerale gewricht	41
	<i>Patty Joldersma</i>	
5.1	Voorbeeldcasus	42
5.1.1	Bevindingen bij onderzoek, enkele jaren na het begin van de klachten	42
5.2	Bespreking	42
5.3	Conservatieve therapie	43
5.4	Operatieve therapie	45
6	Subacromiaal impingementsyndroom	47
	<i>Jacintha Otten, Patty Joldersma en Arent Snaak</i>	
6.1	Voorbeeldcasus	48
6.1.1	Bevindingen bij onderzoek een half jaar na het begin van de klachten	48
6.2	Bespreking	48
6.2.1	Mechanisme	48
6.3	Therapie	50
6.3.1	Oorzakelijke therapie	50
6.4	Nadere informatie	52
	Literatuur	52
7	Oefenprogramma impingementsyndroom	53
	<i>Jacintha Otten en Patty Joldersma</i>	
7.1	Inleiding	54
7.2	Subacromiale ruimte vergroten	54
7.3	Strek oefeningen voor de thoracale wervelkolom	56
8	Rotatorcufftendinose	57
	<i>Patty Joldersma</i>	
8.1	Voorbeeldcasus	58
8.1.1	Bevindingen bij onderzoek	58
8.2	Bespreking	58
8.3	Therapie	59
8.3.1	Oefentherapie	59
8.4	Nadere informatie	62
9	Spierversterkende oefeningen bij rotatorcufftendinose en artrose	63
	<i>Patty Joldersma</i>	
9.1	Subacromiale ruimte vergroten	64
9.2	Excentrische spierversterkende oefening rotatorcuffmusculatuur	66
9.3	Excentrische spierversterkende oefening met accent op de m. supraspinatus	69

9.4	Excentrische spierversterkende oefeningen met accent op de m. infraspinatus en m. teres minor	70
9.5	Excentrische spierversterkende oefeningen met accent op de m. subscapularis	73
9.6	Excentrische spierversterkende oefeningen met accent op de lange kop van de m. biceps brachii	74
10	Rotatorcuffrupturen	75
	<i>Patty Joldersma en Jacintha Otten</i>	
10.1	Voorbeeldcasus: supraspinatusruptuur	77
10.1.1	Bevindingen bij onderzoek	77
10.1.2	Bespreking	77
10.2	Voorbeeldcasus: infraspinatusruptuur	78
10.2.1	Bevindingen bij onderzoek een week na het trauma	78
10.2.2	Bespreking	78
10.3	Voorbeeldcasus: subscapularisruptuur	78
10.3.1	Bevindingen bij onderzoek	78
10.3.2	Bespreking	79
10.4	Beloop van een rotatorcuffruptuur	79
10.4.1	Conservatieve therapie	79
10.4.2	Operatie	81
10.5	Voorbeeldcasus: ruptuur van de lange kop van de m. biceps brachii	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	Nadere informatie	85
	Literatuur	85
11	Oefenprogramma rotatorcuffruptuur	87
	<i>Patty Joldersma</i>	
11.1	Opbouw van het oefenprogramma	88
11.2	Licht belaste oefeningen en schoudermobiliteit onderhouden	88
11.3	Subacromiale ruimte creëren	89
11.4	Actieve elevatie opbouwen	90
11.5	Spierversterkende oefeningen met accent op de m. supraspinatus	94
11.6	Spierversterkende oefeningen met accent op de m. infraspinatus en m. teres minor	96
11.7	Spierversterkende oefeningen met accent op de m. subscapularis	98
11.8	Co-contractieoefeningen	99
11.9	Spierversterkende oefeningen met accent op de m. biceps brachii	100
12	Anterieure schouderinstabiliteit	101
	<i>Jacintha Otten en Patty Joldersma</i>	
12.1	Voorbeeldcasus	102
12.1.1	Bevindingen bij onderzoek, vier maanden na aanvang van de klachten	102
12.2	Bespreking	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	Oefenprogramma anterieure instabiliteit	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	De werpschouder	125
	<i>Patty Joldersma</i>	
14.1	Inleiding.....	126
14.2	De werpbeweging.....	127
	Literatuur.....	129
15	Oefenprogramma voor de werpsporter	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	Het werp ABC	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 werp.....	141
16.4.2	Tweehandige werp op borsthoogte.....	143
16.4.3	Bovenhandse tweehandige symmetrische werp.....	144
16.4.4	Bovenhandse tweehandige werp met uitvalspas.....	145
16.4.5	Tweehandige sprongwerp.....	145
16.4.6	Bovenhandse asymmetrische tweehandige werp.....	146
16.4.7	Onderhandse asymmetrische eenhandige werp.....	146
16.4.8	Bovenhandse asymmetrische eenhandige werp.....	147
16.4.9	Bovenhandse asymmetrische eenhandige sprongwerp.....	148
	Literatuur.....	148

17	Werptechniek	149
	<i>Koos van Nugteren</i>	
18	Posterieure instabiliteit	153
	<i>Patty Joldersma</i>	
18.1	Voorbeeldcasus	154
18.1.1	Klinisch onderzoek, drie maanden na het trauma	154
18.2	Bespreking	154
18.2.1	Stabiliteitstests	155
18.3	Therapie	155
18.3.1	Oefenprogramma	155
18.3.2	Operatie	156
	Literatuur	157
19	Oefenprogramma posterieure instabiliteit	159
	<i>Patty Joldersma</i>	
19.1	Inleiding	160
19.2	Steunoefeningen voor de ADL	160
19.3	Eindfase van de revalidatie van de recreatieve sporter	163
19.4	Eindfase van de revalidatie van de wedstrijdporter	165
19.4.1	Wedstrijdsporters	165
	Bijlagen	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



<http://www.springer.com/978-90-368-1923-7>

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