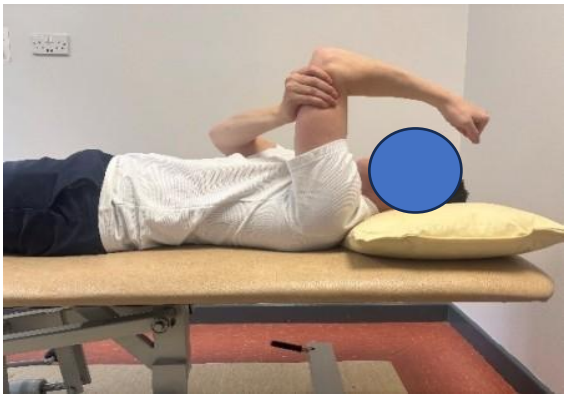
Patiënteninfo + kinesitherapie:

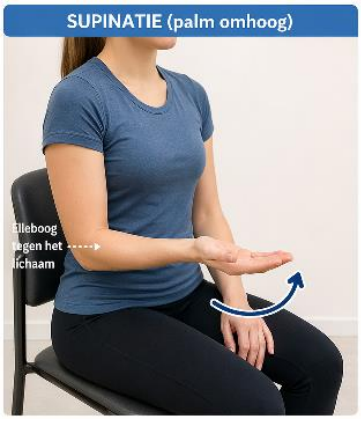
Overhead-protocol bij Elleboogtrauma / Na Operatie
(na elleboogfractuur, luxatie, ligamentherstel of stabiliserende ingreep)
Dit Overhead-protocol is bedoeld voor revalidatie na een elleboogtrauma of -operatie (zoals een fractuur, luxatie, ligamentherstel of stabiliserende ingreep). Omdat de elleboog na een letsel snel kan verstijven, is vroeg, correct en frequent bewegen essentieel. Het doel is stijfheid te voorkomen en vooral de volledige strekking (extensie) geleidelijk te herwinnen, terwijl normale bewegingspatronen behouden blijven en compensatie via schouder of romp wordt vermeden. Tegelijk beschermt het protocol het ligamentherstel en ondersteunt het een veilige opbouw van de revalidatie zonder overbelasting. Daarom vormen correct uitgevoerde overhead-oefeningen de basis en prioriteit van het herstel.

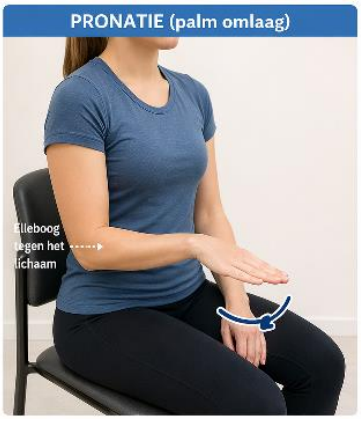
De belangrijkste oefening: Overhead Elbow Protocol
Start in ruglig. Plaats de schouder in ongeveer 90° anteflexie, met de bovenarm goed ondersteund, zodat de elleboog naar boven wijst en dicht bij het lichaam blijft. De beweging gebeurt uitsluitend in de elleboog: vermijd dus compensatie met de schouder of de romp. Deze houding is belangrijk omdat de biceps in ruglig beter kan ontspannen, waardoor extensie veiliger en vaak gemakkelijker kan worden herwonnen. Voer de oefening daarom niet zittend uit; forceer niet en trek niet aan de arm. Progressief kan er tot het voorhoofd, het oor en vervolgens de schouder worden geplooid.



Oefening 1 – Flexie en extensie
Zie hierboven. Ondersteun de geopereerde arm met de andere hand. Buig de elleboog rustig (flexie) en strek daarna actief (extensie), met bijzondere focus op het geleidelijk terugwinnen van de strekking. Werk zonder plotse bewegingen en zonder te duwen met de andere hand. Oefen elk uur terwijl u wakker bent: 10–15 herhalingen, waarbij u elke eindpositie 10–15 seconden aanhoudt, steeds binnen de pijngrens. Het is beter frequenter te oefenen met weinig herhalingen dan slechts één lange sessie doorheen de dag.

Oefening 2 – Pronatie en supinatie
Voer de oefening zittend uit met de elleboog in 90° en de arm tegen het lichaam. Draai de onderarm rustig en gecontroleerd met de handpalm naar boven (supinatie) en daarna naar beneden (pronatie), zonder te forceren. Doe dit telkens 10–15 herhalingen, meerdere keren per dag.





Oefening 3 – Gesloten-keten glijoefeningen
Plaats de hand op tafel met de arm goed ondersteund en laat de arm rustig glijden in buigen en strekken, met focus op het verbeteren van extensie. Zet geen kracht en forceer niet. Het doel is meer strekken te winnen zonder overbelasting van de bovenarmspieren.

Oefening 4 – Isometrische oefeningen
Met de elleboog in 90° maakt u isometrische aanspanningen in flexie en extensie: probeer rustig te buigen tegen weerstand van de andere hand en daarna te strekken tegen weerstand van de andere hand. Er mag hierbij geen echte beweging zichtbaar zijn; het gaat enkel om spieractivatie en mag geen pijn doen.

Belangrijke regels
Vermijd stretching, overdruk en agressieve mobilisaties: forceer de elleboog niet. Duw niet af (geen push-ups) en draag geen gewicht met deze arm. Vermijd val- of sportbelasting tot u hiervoor expliciet toelating krijgt. Let er ook op dat u niet compenseert door de schouder op te trekken of de romp te draaien. **Vermijd varusstress**: geen abductie van de schouder toegelaten (elleboog dicht bij het lichaam houden).

Specifiek bij ligamentherstel
Bij herstel van de **laterale ligamenten (LCL)** vermijdt u in de eerste 6 weken supinatie in extensie en varusstress (bijvoorbeeld met de arm ver van het lichaam). Steunname via de arm wordt doorgaans gedurende 12 weken vermeden, tenzij anders aangegeven. Geen abductie van de schouder toegelaten gedurende 6 weken.
Bij herstel van de **mediale ligamenten (MCL)** vermijdt u in de eerste 6 weken pronatie in extensie en valgusstress (bijvoorbeeld werpbewegingen of bovenhandse worpen). Volg steeds de specifieke instructies van uw chirurg en kinesitherapeut.

Een brace is meestal voor comfort; raadpleeg hiervoor de instructies van uw chirurg.

Verwachte mijlpalen
Na ongeveer 6 weken is er doorgaans een duidelijke winst in de beweeglijkheid (ROM) en is er vaak bijna volledige actieve mobiliteit. Rond 8 weken wordt vaak een bewegingsboog van ongeveer 100° gehaald. Na 12 weken is de beweeglijkheid meestal bijna volledig en kan de kracht progressief verder opgebouwd worden. Werkhervatting is afhankelijk van de belasting. Sporthervatting is afhankelijk van het type letsel en het herstelverloop.

Wanneer contact opnemen?
Neem contact op wanneer de extensie of flexie duidelijk beperkt blijft; bij tintelingen in de pink en ringvinger die toenemen in bepaalde posities van de elleboog; bij toenemende pijn, zwelling of roodheid; bij koorts of gevoelsverlies; of bij wondproblemen. Bij twijfel: neem contact op.

Samenvatting
De regel is simpel: *frequent en kort.* Beter verschillende korte oefenmomenten dan één lang blok van anderhalf uur. Het Overhead-protocol is daarbij prioriteit nummer 1. Correct en gecontroleerd uitvoeren is belangrijker dan harder werken of forceren.

HYDROTHERAPIE BIJ ELLEBOOGTRAUMA

DROWNING THE DUCK

Een eenvoudige en effectieve oefening in water om de elleboog pijnvrij te bewegen en steeds meer bewegingsbereik (ROM) te winnen.

Start enkel wanneer:

- de wonde volledig genezen en dicht is
- u groen licht krijgt van de chirurg

UITGANGSPOSITIE

- Sta rechtop in het water.
- Houd de elleboog dicht tegen het lichaam.
- Elleboog is gebogen (ongeveer 90°).
- Houd een eendje vast met de hand bovenop (bovenhands).
- **Duw het eendje verticaal naar beneden.**

WAT IS HET DOEL?

Het water ondersteunt en vermindert de belasting op uw elleboog.

Door het eendje dieper onder water te duwen, moet uw elleboog meer **strekken**. Zo wordt de elleboog geleidelijk verder gestrekt.

Dit vergroot uw bewegingsboog op een veilige, gecontroleerde en progressieve manier.

HOE WERKT HET? – PROGRESSIE

Duw het eendje steeds dieper in het water, hierdoor zal je de elleboog steeds meer moeten strekken.
Wanneer het plooien van de elleboog beter gaat kan u de oefening dieper in het water starten, hierdoor is startpositie meer gebogen.

1. Oppervlakkig

Eendje aan het wateroppervlak.
Elleboog gebogen.

2. Iets dieper

Duw het eendje iets onder water.

3. Dieper

Duw verder omlaag.
Start met nog meer plooiing.
Meer strekking in de elleboog.

4. Dieper

Blijf gecontroleerd naar beneden duwen.
Nog meer strekking.

5. Maximaal (binnen pijngrens)

Zo diep mogelijk zonder pijn.
Maximale strekking.

BELANGRIJKE REGELS

Elleboog tegen het lichaam
Houd uw elleboog steeds dicht tegen uw romp.

Bovenhands uitvoeren
Houd het eendje vast met de hand bovenop en **duw recht naar beneden.**

Rustig en gecontroleerd
Geen snelle bewegingen.
Pijnvrij bewegen!

Progressief
Begin ondiep en ga stap voor stap dieper.
Kwaliteit boven hoeveelheid.

HOE VAAK?

4–5 reeksen per sessie

10–15 herhalingen per reeks

Of volgens advies van uw kinesitherapeut.

WATERDIEPTE

Kies een diepte waarbij u zich rechtop comfortabel kunt staande (meestal borst- tot schouderhoogte).

LET OP

- Stop bij pijn of zwelling.
- Overleg bij twijfel met uw kinesitherapeut.
- Niet forceren. Luister naar uw lichaam.
- Deze oefening vervangt geen andere oefeningen, maar is een mooie aanvulling op uw revalidatie.

Duw het eendje steeds dieper onder water voor meer strekking van de elleboog.

Regelmaat is de sleutel: little and often!
Heeft u vragen? Neem contact op met uw kinesitherapeut.