

# Oefeninstructies na stabiliserende schouderoperatie

Uw persoonlijke folder

---

## Inhoudsopgave

Inleiding

Het schoudergewricht

Ingreep

Houding en ondersteuning van de arm

Oefeninstructies

0 tot 3 weken

3 tot 6 weken

Opbouw van activiteiten

Informatie bij ontslag na schouderoperatie

Contactgegevens Revalidatie locatie Sittard-Geleen



**Zuyderland** is een zorginstelling die zorg biedt in de gehele zorgketen (Cure en Care), wat in deze omvang uniek te noemen is.

Patiënten en cliënten zijn bij ons in vertrouwde handen, vanaf de geboorte tot aan de laatste levensfase. We zijn een service- en persoonsgerichte organisatie van hoge kwaliteit en bieden patiënten en cliënten de mogelijkheden om goed geïnformeerd mee te beslissen wat er wel en niet moet gebeuren.

Onze patiënten en cliënten krijgen volop mogelijkheden om aan te geven welke elementen zij in de zorg belangrijk vinden.



# Inleiding

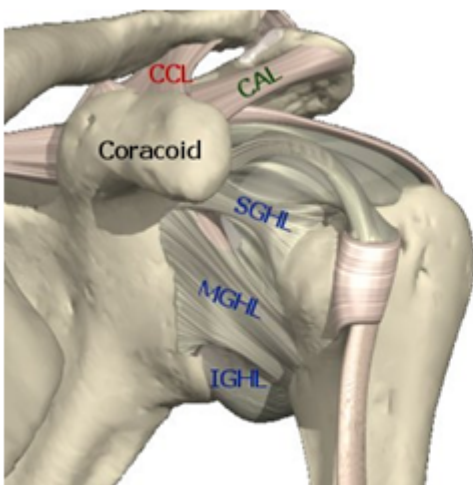
U bent in ons ziekenhuis opgenomen voor een schouderoperatie. Deze folder informeert u over de operatie zelf en wat u wel en niet mag doen de eerste weken na de operatie.

Om het herstel goed te laten verlopen is het wenselijk dat u zich de komende tijd houdt aan de hieronder beschreven leefregels en oefeningen.

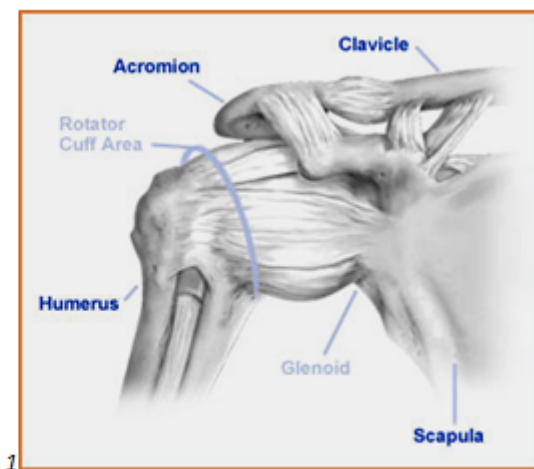
De fysiotherapeut heeft in overleg met uw specialist een oefenschema opgesteld, waarbij u de schouder geleidelijk aan steeds meer mag bewegen en in een later stadium meer mag belasten en gebruiken.

## Het schoudergewricht

Het schoudergewricht wordt gevormd door het schouderblad en de kop van de bovenarm. Rondom het gewricht bevindt zich het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden. Deze zorgen er samen met de spieren en pezen voor dat de kop van de bovenarm goed in de kom blijft zitten (zie afbeelding 1 en 2).

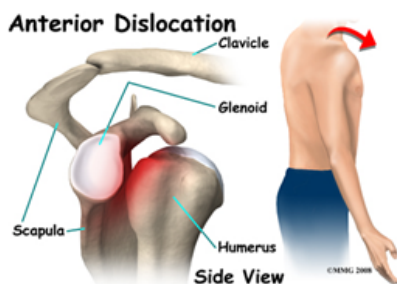


Afb. 1



Afb. 2

Wanneer de kop uit de kom is geschoten (= luxatie, zie afbeelding 3) wordt het gewrichtskapsel uitgerekt en kan er een beschadiging optreden van de kraakbenige ring (het labrum) die vastzit aan de gewrichtskom (afbeelding 4). Als er vaker een luxatie of subluxatie optreedt bestaat de mogelijkheid dat het labrum en het gewrichtskapsel zich niet geheel herstellen, en het schoudergewricht daardoor overbeweeglijk of instabiel wordt. Dit betekent dat de kop van de bovenarm een te grote bewegingsvrijheid heeft ten opzicht van de kom van de schouder.



Afb. 3



Afb. 4

### Symptomen van schouderinstabiliteit kunnen zijn:

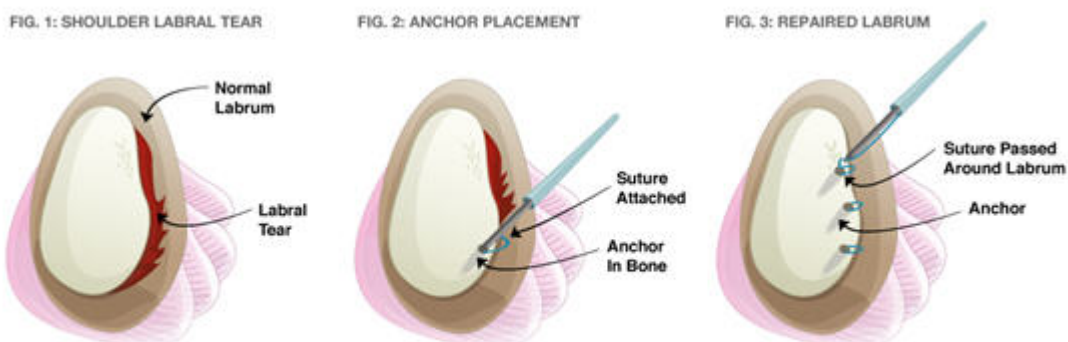
- pijn in de schouder;
- bijna of helemaal uit de kom schieten van de arm;
- kracht- en functieverlies;
- onzeker gevoel bij bewegen;
- soms uitstralende pijn in de arm (doof gevoel en pijnscheuten);
- voelbare en/of hoorbare klikken.

Als de instabiliteit toeneemt worden de symptomen erger en neemt vaak het aantal (sub)luxaties toe.

## Ingreep

Omwille van de instabiliteitsklachten van uw schouder heeft de arts in overleg met u besloten een stabiliserende operatie uit te voeren.

Tijdens de ingreep wordt via een aantal insteekopeningen (scopie) het beschadigde labrum losgemaakt van het bot en vervolgens met behulp van ankertjes en hechtdraden, samen met het uitgerekte kapsel, weer strakker vastgezet.

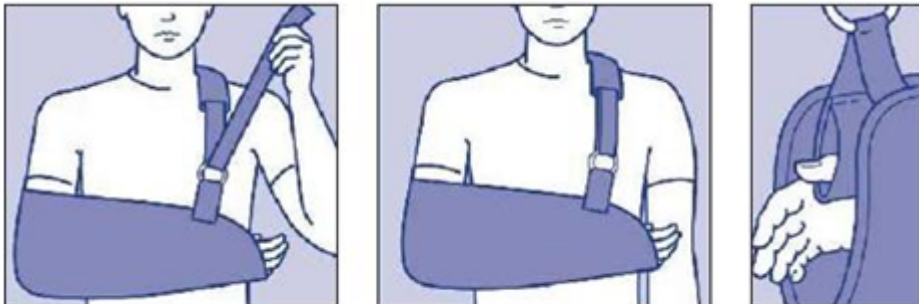


Afb. 5

# Houding en ondersteuning van de arm

Om het labrum en het kapsel weer goed te laten vastgroeien is het belangrijk dat u de eerste weken na de operatie de arm **zowel overdag als 's nachts** ondersteunt met behulp van een adductiesling gedurende:

- 4 weken
- 6 weken



Afb. 6

Gedurende deze weken mag u de arm niet van het lichaam af naar buiten draaien. Naast ondersteuning beschermt deze sling de gehechte structuren tegen overmatige bewegingen van de schouder. De fysiotherapeut leert u hoe u de sling kan aan- en uitdoen en indien nodig kan bijstellen. Alleen bij aan- en uitkleden, douchen en tijdens het oefenen mag de sling tijdelijk afgedaan worden. Tijdens het liggen kan de arm nog extra ondersteund worden met kussens.

## Oefeninstructies

De fysiotherapeut zal tijdens uw opname de oefeningen met u doornemen. Beperk u tot onderstaande oefeningen. Dit om te voorkomen dat u de geopereerde arm overbelast of een oefening verkeerd uitvoert. Wij adviseren u, **indien de pijn het toelaat**, de oefeningen 3 tot 5 maal per dag uit te voeren, verspreid over de dag. Voer elke oefening 10 keer uit.

Pijn is een signaal. Respecteer uw pijngrens. Wanneer een oefening veel pijn doet, kunt u het beste stoppen.

## 0 tot 3 weken

*Beweeg de omgevende gewrichten (vanaf dag 1):*

Haal uw arm uit de sling en ondersteun de onderarm en de elleboog met de niet-geopereerde arm.

- open en sluit de hand / vingers;
- beweeg de pols in alle richtingen;
- draai de handpalm naar boven en naar beneden;
- buig en strek de elleboog met behulp van de andere hand;
- hef beide schouders omhoog en druk ze vervolgens naar beneden en ontspan;
- maak cirkelvormige bewegingen voor- en achterwaarts met beide schouders tegelijk;
- buig het hoofd zijwaarts (oor naar schouder) totdat u rek voelt in de nekspieren.

*Slinger oefeningen (vanaf dag 2-3): met de arm in de sling*

Maak de buikband van de sling los. Zoek steun met de niet-geopereerde arm (bijv aan een tafel). Buig voorover en maak slingerbewegingen met een gebogen elleboog en een lage, ontspannen schouder voor- en achterwaarts, zijwaarts en cirkelvormig. Doe dit met zo weinig mogelijk kracht (slingerbeweging klok) en maak slechts kleine bewegingen. Draai de arm hierbij niet naar buiten.

*Aanspanningsoefeningen (na 1 week): met de arm in de sling*

Bij deze oefeningen wordt het aanspannen van spieren rondom de schouder geoefend door spierspanning geleidelijk aan op te bouwen zonder de geopereerde arm te bewegen. De spanning wordt gedurende 10 seconden progressief opgebouwd en daarna langzaam losgelaten. Tijdens het oefenen mag er vermoeidheid optreden; pijn dient altijd vermeden te worden.

Terwijl de elleboog 90 graden gebogen blijft en de onderarm tegen het lichaam steunt in de sling, wordt met de gezonde hand weerstand geboden tegen bewegingen van de geopereerde arm in verschillende richtingen :

- De hand van de gezonde arm biedt weerstand aan de voorzijde van de elleboog tegen een beweging naar voor.
- De hand van de gezonde arm biedt weerstand aan de buitenzijde van de elleboog tegen een beweging naar opzij (weg van het lichaam).
- De hand van de gezonde arm biedt weerstand aan de achterzijde van de elleboog tegen een beweging naar achter.
- De hand van de gezonde arm biedt weerstand aan de buitenzijde van de pols tegen een draaibeweging naar buiten. De elleboog steunt hierbij in de zij.
- De hand van de gezonde arm biedt weerstand ter hoogte van de pols tegen een draaibeweging naar binnen. De aangedane arm drukt hierbij tegen de buik.

## 3 tot 6 weken

Continueer de oefeningen van 0 tot 3 weken. Tijdens de slingeroefeningen mag de sling verwijderd worden.

### *Aanspanningsoefeningen:*

Voer deze oefeningen uit zoals tijdens de eerste 3 weken maar nu met de arm uit de sling. Bouw spierspanning op door te drukken tegen een niet-verplaatsbare wand (muur/deur...) zonder de geopereerde arm te bewegen.

Tijdens het oefenen mag er vermoeidheid optreden; pijn dient altijd vermeden te worden.



Afb. 7

### *Oefeningen in ruglig:*

Zorg bij deze oefeningen ervoor dat de schouderbladen goed in contact blijven met de onderlaag. Voer de onderstaande oefeningen uit op geleide van de pijn en tracht de beweging steeds groter te maken.

- Neem uw geopereerde arm vast ter hoogte van de pols met de andere hand. Hef de geopereerde arm met behulp van de gezonde arm naar boven tot boven uw hoofd en terug (zover mogelijk binnen de pijngrens).
- Neem uw geopereerde arm vast ter hoogte van de pols met de andere hand en hef deze loodrecht omhoog. Probeer de arm op eigen kracht in deze stand te houden (3 tot 6 tellen lang). Herhaal dit in verschillende gewrichtsstanden.
- Neem uw geopereerde bovenarm net boven de elleboog vast met de andere hand en hef de arm loodrecht omhoog. Houd de bovenarm in deze stand en buig en strek de elleboog op eigen kracht.
- Houd de aangedane arm naast het lichaam en beweeg deze over de onderlaag zijwaarts (weg van het lichaam) en terug.
- Leg de aangedane arm op uw buik. De elleboog is 90 graden gebogen en steunt in de zij. Draai de

onderarm met behulp van de andere arm naar buiten tot de onderarm recht omhoog wijst, niet verder, en terug.

In het algemeen zal tijdens de vroege herstelperiode (0 tot 6 weken) de pijn geleidelijk aan afnemen. Het is echter normaal dat er in die periode tijdens of na het oefenen en de dagelijkse activiteiten een lichte toename van pijn kan optreden.

Indien deze pijn onvoldoende afneemt of zelfs toeneemt, dan raden wij u aan :

- de oefenfrequentie en oefenintensiteit te verminderen
- te koelen met cold-packs of ijs (niet rechtstreeks op de huid) 15 à 20 minuten (b.v. 3x per dag)
- pijnmedicatie aan te passen in overleg met uw huisarts

## Opbouw van activiteiten

Inschakelen van de arm bij dagelijkse activiteiten gebeurt op geleide van de pijn.

### *Algemeen*

**Eerste 4-6 weken:** volg het oefenprogramma en beperk alle overige activiteiten met de geopereerde schouder. De arm komt enkel uit de sling bij kleden/wassen en tijdens oefenen.

**Vanaf 2-3 maanden:** bij ongecompliceerd verloop van het revalidatieproces kan in verleg met uw fysiotherapeut de arm geleidelijk meer ingeschakeld worden tijdens dagelijkse activiteiten en bij licht belaste werkzaamheden boven schouder niveau.

**Na 4 maanden:** opbouwen naar zwaardere schouderbelastende werkzaamheden (tillen van zware lasten, tuinieren....) en sporten (zwemmen, tennis, volleybal, krachttraining) in overleg met uw orthopeed en fysiotherapeut.

### *Specifiek*

**Autorijden en fietsen:** in overleg met de behandelend orthopeed (als de sling is afgebouwd en de armfunctie voldoende is).

**Werkherhvatting:** vanaf 3- 4 maanden, afhankelijk van de schouderbelasting tijdens het werk en afhankelijk van het resultaat van de therapie (in samenspraak met uw orthopeed/ bedrijfsarts/ fysiotherapeut).

**Tafel-en bureau-activiteiten (computer, schrijven, telefoneren...):** kunnen reeds eerder gestart worden.

## Informatie bij ontslag na schouderoperatie

### **Ontslag**

Bij ontslag uit het ziekenhuis krijgt u:

- een recept mee voor medicijnen en pleisters;
- een ontslagbericht mee voor de huisarts;
- een afspraak mee voor het verwijderen van de hechtingen en wondcontrole op de gipskamer. Dit is ongeveer tien tot twaalf dagen na het ontslag;
- een afspraak mee voor de nacontroles bij Revalidatie. De eerste nacontrole is drie weken na ontslag en de tweede nacontrole is na zes weken. Tijdens de nacontroles bij de fysiotherapeut wordt het herstelproces geëvalueerd en de uitvoering van de oefeningen gecontroleerd.

De fysiotherapeut zal het oefenprogramma uitbreiden en adviezen geven voor in de thuissituatie. Bij de controle zes weken na het ontslag wordt het vervolgtraject bepaald. Dit houdt in dat u voor particuliere fysiotherapie in aanmerking komt of dat u dient deel te nemen aan de 'schoudergroep' van het ziekenhuis.

### **Complicaties**



Een schouderoperatie is een vrij veel voorkomende operatie waaraan weinig risico's verbonden zijn. Bij eventueel optredende complicaties zoals, hevige koorts, overmatige pijn, zwelling, roodheid of forse wondlekkage kunt u contact opnemen met uw huisarts of de verpleegafdeling.

### **Praktische Tips**

- Slapen: zorg voor een goede ondersteuning van de geopereerde arm met behulp van meerdere kussens.
- Douchen: maak eventueel gebruik van een doucheborstel met lange steel.
- Kleding: draag ruimzittende, makkelijke kleding.
- Schoenen: draag instappers of schoenen met een makkelijke sluiting (rits of klittenband). Maak eventueel gebruik van een (lange) schoenlepel.
- Eten: kies voor maaltijden met weinig snijwerk (hapklare maaltijden).
- Voorwerpen dragen: gebruik een schoudertas, rugzak of een boodschappenwagentje.

### **Tot slot**

Het is belangrijk dat u de oefeninstructies consequent naleeft om een goed eindresultaat te behalen. Te vroege of te intensieve belastingsopbouw kan nadelig zijn.

Wanneer er nog vragen of onduidelijkheden zijn over de oefeninstructies, kunt u contact opnemen met de poli Revalidatie.

## **Contactgegevens Revalidatie locatie Sittard-Geleen**

Telefoon: 088 – 459 9718

### **Bezoekadres:**

Locatie Sittard: West 07

Internet: <https://www.zuyderland.nl/specialismen/revalidatie/>

