

Schouderoperatie

Cuffrepair

Orthopedie, Medisch Spectrum Twente.

C11, Koningsplein

Fysiotherapeutische patienteninformatie en instructies/oefeningen

Inleiding

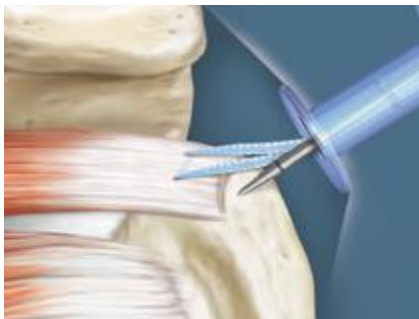
U bent geopereerd aan uw schouder. Deze folder geeft algemene informatie over de 1^e paar dagen na de cuffrepair en de leefregels/oefeningen die u de eerste dagen thuis kunt doen voordat u naar een fysiotherapeut van bijvoorbeeld het schoudernetwerk gaat. (www.schoudernetwerktwente.nl)

Het is verstandig om uw eerste afspraak na 1 week na de operatie bij uw schouderfysiotherapeut te plannen.

De Operatie

Via een kijkoperatie of een ingreep door een kleine opening is uw afgescheurde pees in de schouder hersteld/gehecht. Soms lukt het direct hechten niet en wordt er vaak een anker (soort schroef) in het bot gebracht, waar hechtdraden aan vastzitten waarmee de pees stevig aan het bot vastgezet kan worden. De meest voorkomende operatie is de hechting van de m. supraspinatus. Maar ook de m.infraspinatus en/of m.subscapularis* worden gehecht.

(*Bij een repair van de subscapularis altijd een restrictie van 0 graden exorotatie (in 20 graden scaptie) gedurende de eerste 3 weken, en een 20 graden exorotatie restrictie van week 4 tot en met 6, aanhouden).



Na de operatie

Na de operatie is uw arm nog gevoelloos door de verdoving. Het gevoel in uw arm is meestal binnen 12 – 24 uur weer terug.

Het genezingsproces van de pezen vraagt om een lange hersteltijd. Om de pezen weer goed vast te laten groeien, moet u 4 tot 6 weken na de operatie (in ieder geval 's nachts) een immobilizer dragen ter ondersteuning van de arm, *zie afbeelding*.

Het is belangrijk dat u deze de eerste 4 weken dag en nacht draagt, (met uitzondering van de oefenmomenten) zodat de wond van binnen ook goed kan genezen. Vanaf week 5 wordt evt de immobiliser in overleg met uw fysiotherapeut en orthopeed thuis overdag afgebouwd. De fysiotherapeut van het MST controleert na de operatie of de immobilizer goed zit, zodat uw arm voldoende rust krijgt.



	Standaard
Immobiliser (dag en nacht om)	0-4 weken
Immobiliser (nacht om / overdag afbouwen)	5-6 weken

Dagelijkse verzorgingstips:

- U mag tijdens het wassen/douchen de immobiliser afdoen. Ondersteun dan wel de geopereerde arm met uw andere arm. U kunt uw arm dan laten rusten op een kussen of uw been. (foto 1 en 2)
- Als u uw oksel wilt wassen dan gaat u zitten met de arm gesteund op het been en helt u naar de zijkant van de geopereerde schouder om zo ruimte te creëren onder de oksel. (foto 3)
- Uw bovenkleding trekt u aan door eerst de geopereerde arm, met een licht voorovergebogen bovenrug door het t- shirt/hemd te doen.



foto 1

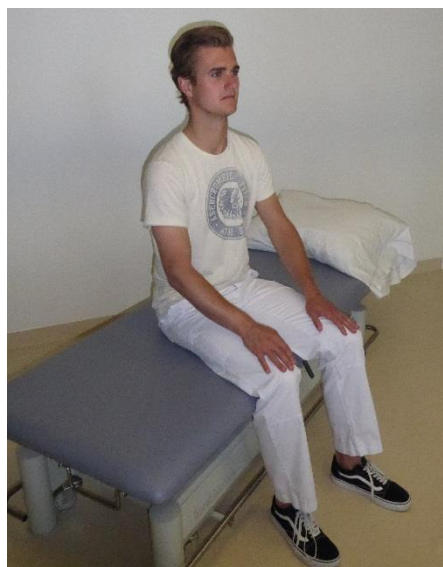


foto 2

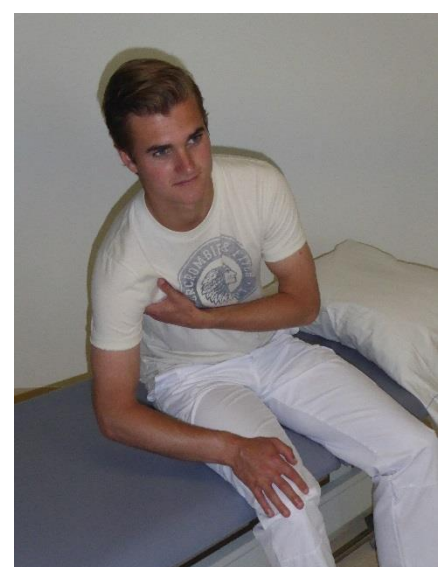


foto 3

Houding en beweging:

De immobilizer mag tijdens het oefenen af.

Daarna gaat de fysiotherapeut met U oefenen (pendeloefeningen schouder, houdingsinstructies schoudergordel/nek, elleboog- en handfunctie) en neemt hij een goede rust-slaaphouding met U door. Ook worden er oefeninstructies voor thuis meegegeven, deze kunt u alvast thuis oefenen voordat u naar uw eigen fysiotherapeut gaat.

U krijgt van de fysiotherapeut van het MST een verwijzing mee voor een fysiotherapeut bij u in de buurt. Belangrijk is wel dat die fysiotherapeut ervaring heeft met het behandelen van schouders. U kunt daarom het beste een fysiotherapeut kiezen die bij een schoudernetwerk is aangesloten.

(www.schoudernetwerktwente.nl)

-Een goede rust / slaaphouding.



foto 4

Oefeningen voor thuis:

2 maal daags

2x 15 herhalingen

Instructie

Beginpositie

Eindpositie

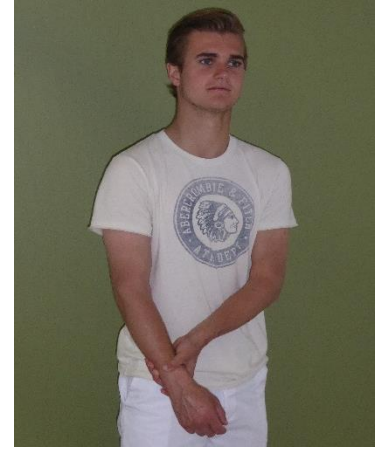
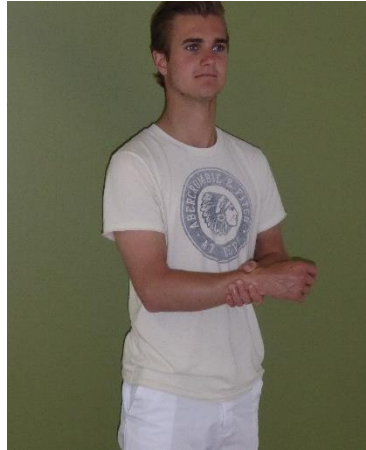
Immobiliser

Zorg dat de elleboog goed achterin de immobiliser zit en dat de pols iets hoger hangt dan de elleboog.



Elleboog oefenen

- doe de arm uit de immobiliser
- ondersteun uw geopereerde arm met uw 'goede' hand
- strek en buig uw beide armen tegelijk



Pols en hand oefenen

- pols bewegen op en neer en/of cirkels
- vingers buigen en strekken.
- maak een vuist en laat weer los

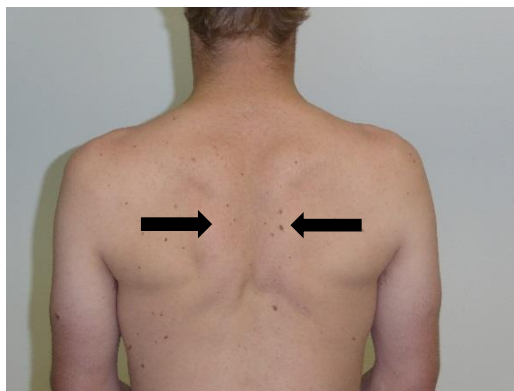


Pendelen

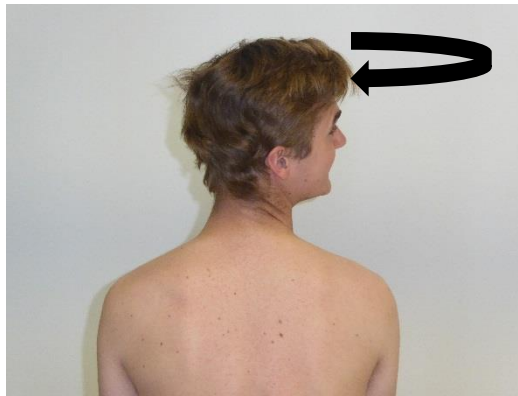
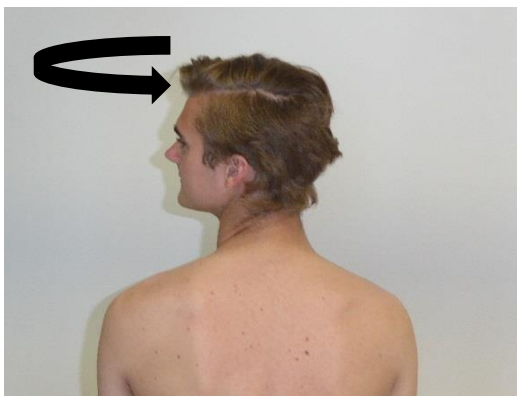
- Staand, voorover leunend
- Arm laten hangen
- Voor achterwaarts bewegen, met hulp van de andere arm
- Kleine cirkels draaien



Oefenen schoudergordel/nek



Schouderbladen naar elkaar toe bewegen en naar beneden bewegen.



De nek zover u kunt naar rechts en links draaien, hierbij mag u een lichte rek voelen.
De schouders horizontaal houden.

Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens;

- 053 - 4872587 Klinische afdeling Orthopedie B42
- 053 – 4872220 Operatief Behandel Centrum (OBC) C33
- 053 – 4872920 Klinische afdeling paramedische zorg MST (fysiotherapie)

Aanvullende informatie

Heeft u vragen over uw operatie, dan kunt u een afspraak maken met uw orthopeed op de polikliniek, telefoon (053) 4 87 2740.

www.schoudernetwerktwente.nl

www.mst/orthopedie.nl

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de fysiotherapeut of arts dan om nadere uitleg.

De afdeling orthopedie/fysiotherapie wenst u een spoedig herstel.