

Schouderoperatie

Mumford OK

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 Mumford OK 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 één week na de operatie bij uw schouderfysiotherapeut te plannen.

De Operatie

De operatie wordt uitgevoerd via een open procedure (ingreep via een kleine opening) of via een kijkoperatie (arthroscopie). Bij de open procedure haalt de orthopeed een stukje van ongeveer een halve tot één centimeter van het buitenste uiteinde van het sleutelbeen weg, zodat er geen pijnlijk contact meer mogelijk is tussen het schouderdak en het sleutelbeen. Bij de arthroscopische procedure wordt een stukje van zowel het buitenste uiteinde van het sleutelbeen verwijderd als een stukje van het schouderdak. Deze ruimte zal worden opgevuld door het lichaam met littekenweefsel.

Schouderoperaties kunnen erg pijnlijk zijn, daarom is het belangrijk om voldoende pijnstillers te gebruiken tijdens de eerste dagen na de OK. Ondanks deze pijnstillers kunt u de eerste dagen na de operatie pijn voelen. Daarna wordt de pijn langzaam minder.

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.

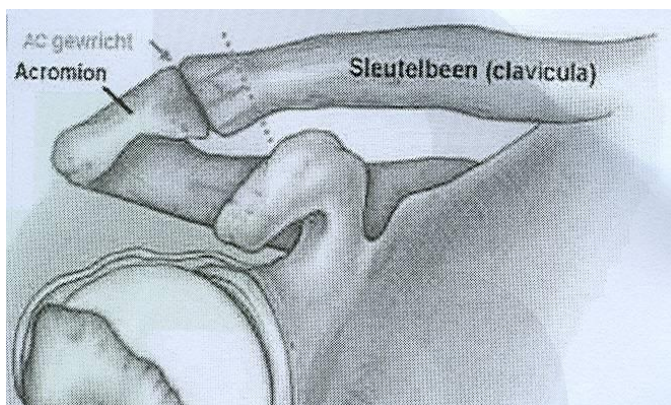
Het genezingsproces vraagt om een hersteltijd, daarom moet u na de operatie 2 - 4 weken een collar&cuff dragen ter ondersteuning van de arm en om de schouder niet te overbelasten, zie afbeelding hieronder.

Daarna mag de collar&cuff afgebouwd worden op geleide van de pijnklachten.

De fysiotherapeut van het MST controleert na de operatie of de collar&cuff goed zit, zodat uw arm voldoende rust krijgt.

Indien de pijn onder controle is en u ook de controle over de arm en schouder heeft mag u weer fietsen en autorijden.

Na 2 weken kunt u weer lichte werkzaamheden onder schouderhoogte verrichten, niet tillen. De eerste 3 weken mag u de arm niet meer dan 90 graden heffen.



Collar&cuff:



De pols hangt iets hoger dan de elleboog. Uw arm moet goed steunen in de collar&cuff

Dagelijkse verzorgingstips:

- U mag tijdens het wassen/douchen de sling 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)
- Uw bovenkleding trekt u aan door eerst de geopereerde arm, met een licht voorovergebogen bovenrug door het t- shirt/hemd te doen.



Houding en beweging:

De sling mag tijdens het oefenen af.

De fysiotherapeut gaat met U oefenen (pendeloefeningen schouder, houdingsinstructies schoudergordel/nek, elleboog- en handfunctie) en neemt ook 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. 's Nachts mag de collar&cuff af als u dit prettig vindt.



Oefeningen voor thuis: 2x/dag, 2x 15 herhalingen

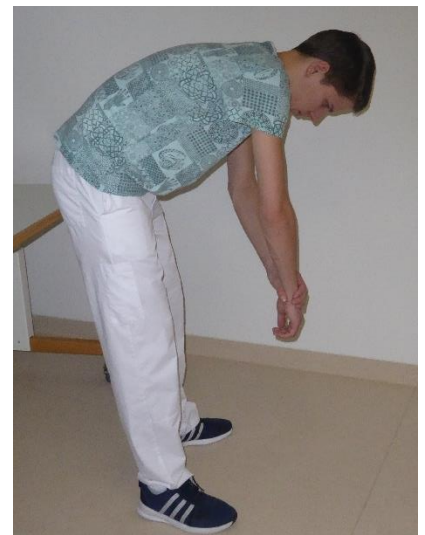
Pols en hand oefenen

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



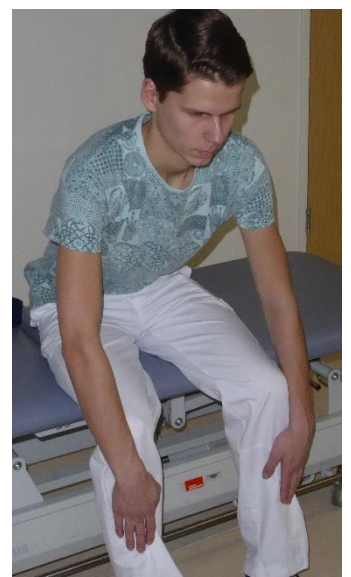
Pendelen

- staand, voorover leunend
- arm laten hangen
- voor achterwaarts bewegen, met hulp van de andere arm
- kleine cirkels draaien



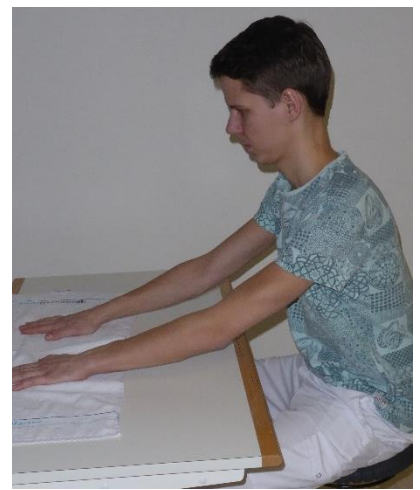
Armslides

- leg de handen op de bovenbenen
- schuif de handen via de bovenbenen naar de onderbenen, waarbij het bovenlichaam mee naar voren beweegt.

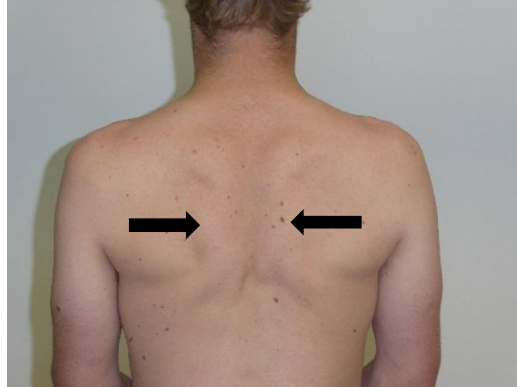


Tafel glijden

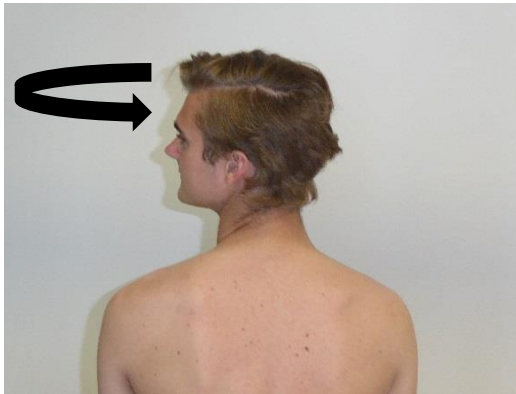
- in zit voor de tafel, uw handen naar voren laten glijden (gladde tafel/ (evt met handdoek eronder)
- maximaal tot 90 graden



Oefenen schoudergordel/nek



Schouderbladen naar elkaar toe bewegen en naar beneden bewegen.



De nek zover u kunt naar rechts en linksdraaien, 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.

