

Vervanging van het schoudergewricht

Anatomical schouderprothese (totale- of halve schouderprothese).

Orthopedie, Medisch Spectrum Twente.

C11, Koningsplein

Fysiotherapeutische patiënten informatie en instructies/oefeningen

Inleiding

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

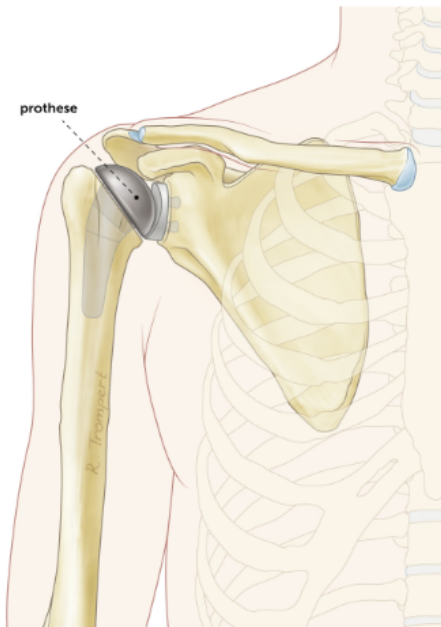
Het is verstandig om uw eerste afspraak binnen 4-5 dagen na de operatie bij uw schouderfysiotherapeut te plannen. De 1^e dag na de operatie komt de fysiotherapeut van het ziekenhuis bij u langs om de oefeningen, die u thuis alvast kunt doen, met u door te nemen.

Protheses

Er zijn verschillende soorten schouderprotheses. Welk type schouderprothese voor u van toepassing is heeft uw orthopedisch chirurg met u besproken.

U heeft de volgende prothese gekregen:

 Een totale schouderprothese (kop en kom)



Hierbij worden zowel de kop en de kom vervangen door een prothese. Bij dit type protheses is het belangrijk dat de pezen van de schouder intact zijn, zonder deze pezen kan er namelijk geen goede schouderfunctie worden gekregen.

Na de operatie

Na de operatie is uw arm nog gevoelloos door de verdoving (meestal een regionaal pijnblok eventueel in combinatie met een algehele narcose), waardoor u tijdens en na de operatie minder tot geen pijn voelt. Het gevoel in uw arm is meestal binnen 12-24 uur weer terug.

Na de operatie krijgt u een immobilizer (sling) aangemeten ter ondersteuning van de arm zodat uw geopereerde arm beschermd blijft. Deze draagt u de eerste 4 weken dag en nacht, tenzij anders vermeld is tijdens de operatie door uw orthopeed. Met uitzondering van de oefenmomenten en wanneer u zich gaat douchen, wassen en aankleden. Ook mag u af en toe met de arm gesteund op een kussen op de bank zitten. De wond moet binnen 5-7 dagen droog zijn. Als deze lekt neem dan contact op met de afdeling orthopedie en neem GEEN antibiotica.



Immobilizer

Dagelijkse verzorgingstips:

- U mag tijdens het wassen/douchen de immobilizer 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 doet u aan door eerst de geopereerde arm, met een licht voorovergebogen bovenrug door het t-shirt/hemd te doen, bij het uit doen van uw bovenkleding moet u eerst uw gezonde arm uit de mouw halen en daarna de geopereerde arm.
- 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)



1



2



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.

- Een goede rust- en slaaphouding.



Belangrijk hierbij is dat uw hoofd/nek goed ondersteund is met een kussen en uw bovenarm en elleboog ondersteund is met een kussentje. Dit laatste om te voorkomen dat de kop van uw schouder te ver naar voren beweegt.

Oefeningen voor thuis: 4x daags

3x 10 herhalingen.

Immobilizer

Zorg dat de elleboog goed achterin de immobilizer zit en dat de pols iets hoger hangt dan de elleboog. de immobilizer kunt u uit en aan doen d.m.v. de 2 drukknoopjes/klittenbanden bij de pols.



Instructies

Pols en hand oefenen

- Pols bewegen op en neer en/of cirkels
- Vingers buigen en strekken.
- Maak een vuist en laat weer los

Beginpositie



Eindpositie



Elleboog oefenen

- Doe de arm uit de immobilizer
- Ondersteun uw geopereerde arm met uw 'goede' hand
- Strek en buig uw beide armen tegelijk

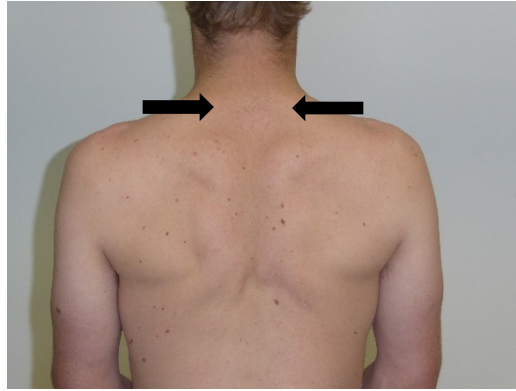


Pendelen

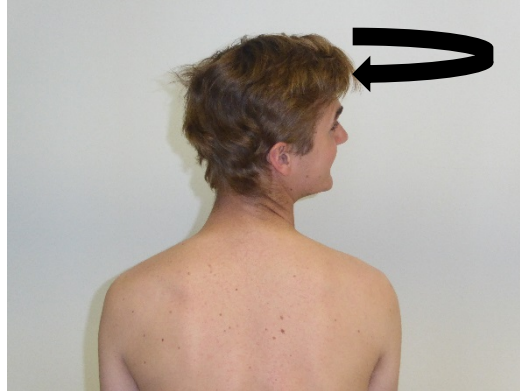
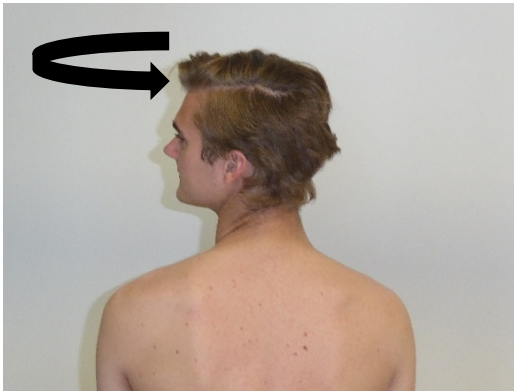
- Staand, voorover leunend
- Arm laten hangen
- Voor achterwaarts bewegen, met hulp van de andere arm
- Kleine cirkels draaien



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.

Leefregels:

- Slapen mag u de eerste 6 weken op de rug, niet op de geopereerde arm.
- U mag de eerste 6 weken niet op de geopereerde arm steunen, dus ook niet opdrukken vanuit een stoel met de geopereerde arm.
- De eerste 6 weken mag u niet trekken/duwen/tillen en andere zware activiteiten verrichten.
- Wanneer u weer kunt autorijden en werken verschilt per patiënt. Van uw fysiotherapeut en orthopeed hoort u wanneer. Waar u ongeveer van uit kunt gaan is: autorijden na 6-8 weken, licht werk na 6-8 weken, maximaal belastbaar na 6 maanden.

Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens;

- 053 - 4872670 Klinische afdeling Orthopedie B4/C4
- 053 - 4872920 Klinische afdeling paramedische zorg MST (fysiotherapie)
- 053 - 4872740 Poliklinische afdeling Orthopedie C11

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
<https://www.mst.nl/p/specialismen/orthopedie/>

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 en fysiotherapie wensen u een spoedig herstel.

Uw schouderspecialisten:



Dr. E.J.D. Veen, orthopedisch chirurg



Dr. L. Govaert orthopedisch chirurg