

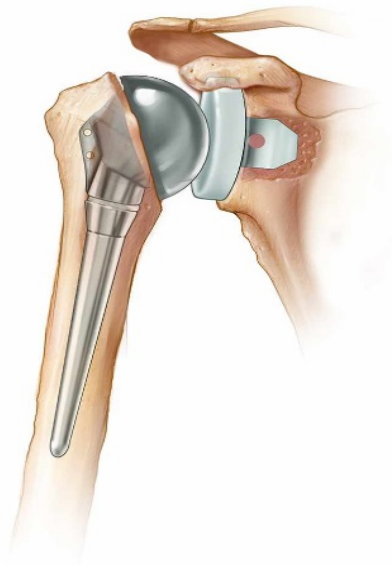


Patiënteninformatie

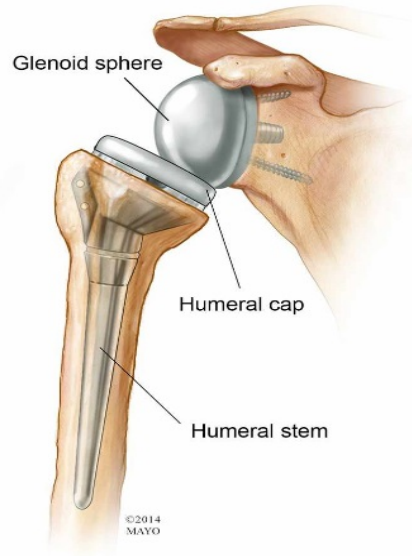
Revalidatie na totale schouder prothese



Total shoulder arthroplasty



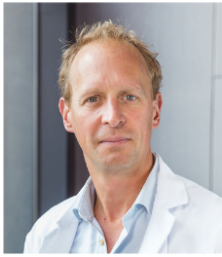
Reverse shoulder arthroplasty



Anatomische totale prothese

Omgekeerde totale prothese

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.



dr. R. Houben

Schouder- en
elleboogchirurgie



dr. M. Mombert

Hand- en
polschirurgie



dr. A. Borgers

Hand- en
polschirurgie



dr. J. Roos

Heup- en
bekkenchirurgie



dr. K. Pittoors

Heup- en
bekkenchirurgie



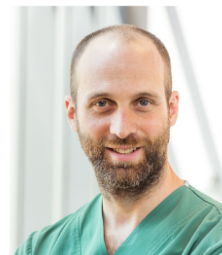
dr. E. Vanlommel

Kniechirurgie



dr. W. Colyn

Kniechirurgie



dr. J. Robberecht

Voet- en
enkelchirurgie



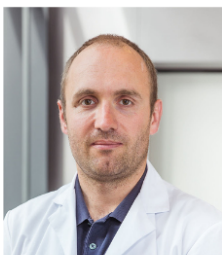
dr. J. Dewachter

Voet- en
enkelchirurgie



dr. T. De Baets

Traumatologie



dr. W. Jak

Schouder- en
elleboogchirurgie

Inhoud

Inleiding.....	4
Richtlijnen voor thuis.....	4
Fase 1: eerste 3 weken na de ingreep.....	5
Doel	5
Voorzorgsmaatregelen	5
Oefeningen.....	5
Fase 2: week 4 - week 6 na de ingreep	9
Vanaf nu mag u naar de kinesist. Hij/zij zal u de oefeningen aanleren.	9
Doel	9
Voorzorgsmaatregelen	9
Oefeningen.....	9
Fase 3: week 8 tot 3 maanden na de ingreep: start krachttraining	11
Doel	11
Voorzorgsmaatregelen	11
Oefeningen.....	11
Fase 4: vanaf 3 maanden na de ingreep doordrijven krachtoefeningen.	14
Doel	14
Voorzorgsmaatregelen	14
Oefeningen.....	14
Activiteiten in het dagelijkse leven	16
Zelfzorg	16
Maaltijden	18
Huishoudelijke taken	19
Dagbesteding	21
Persoonlijke notities / vragen	21

Inleiding

De informatie over de schouderprothese en de ingreep vindt u in een andere brochure. Deze kreeg u op de consultatie.

In deze brochure geven we u info over de revalidatie na deze ingreep. Het is vooral belangrijk om niet te snel te willen evolueren.

Uw arts bepaalt welke richtlijnen u moet volgen. Dit is afhankelijk van het soort prothese dat u kreeg.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Stel ze zeker aan uw arts of kinesitherapeut. Zij zullen u graag meer uitleg geven.

Richtlijnen voor thuis

U draagt thuis een **draagdoek** voor 4 weken. Als u een omgekeerde (reversed) prothese hebt, mag de draagdoek uit op 3 weken.

U zult tijdens de eerste weken zeker nog wat hinder ondervinden. Ook de oefentherapie kan in het begin pijnlijk zijn. Deze klachten nemen gewoonlijk geleidelijk af.

We raden aan om naar de **huisarts** te gaan voor controle van de wonde als:

- het verband (waarmee u mag douchen) vuil wordt door het wondvocht.
- het verband een kleur krijgt die door het verband doorschijnt.
- de wonde 'lekt'.
- de wonde rood wordt.
- wanneer u twijfelt over voorgaande punten.

Na 14 dagen gaat u naar de huisarts om de draadjes te laten verwijderen.

De eerste controle bij de **arts orthopedie** gebeurt 3 à 4 weken na de ingreep. Pas daarna gaat u naar de **kinesist** voor verdere revalidatie.

Wees de eerste 3 maanden voorzichtig met bewegingen met uw hand achter uw rug (bijvoorbeeld bij het wassen en aankleden).

Fase 1: eerste 3 weken na de ingreep

Oefeningen voor thuis. U gaat nog niet naar de kinesist.

Doel

- Genezing van weke delen (spier, ligament en pees).
- Bescherming van de prothese.
- Minimaliseren van ontsteking en pijn (ijs).
- Maximale gebruik van elleboog, hand en vingers in draagdoek (boterham smeren / snijden, ...).

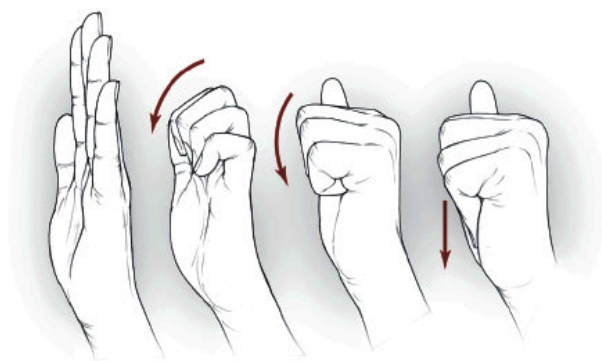
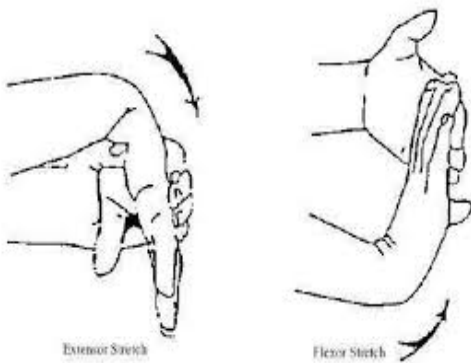
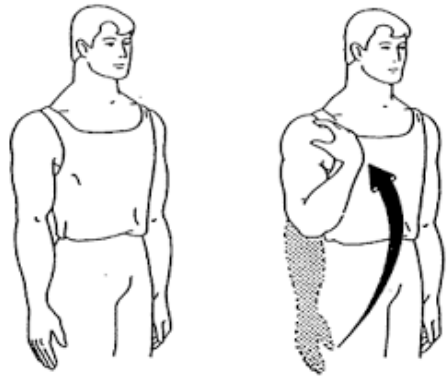
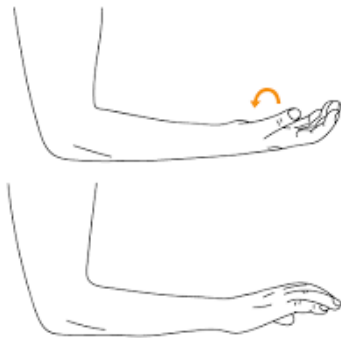
Voorzorgsmaatregelen

- Draag de draagdoek continu tijdens de eerste 4 weken na de ingreep.
- 4 keer per dag ijs aanbrengen, telkens 15 minuten.
- Leg altijd een kussentje onder de elleboog van geopereerde zijde als u plat ligt.
- Houd de wonde droog en proper tijdens de eerste 2 weken na de ingreep. Nadien mag u de wonde voorzichtig afspoelen met kraanwater.
- Volg het schema in deze brochure.

Oefeningen

- Oefen regelmatig in korte oefensessies per dag.
- Het is beter om meerdere keren per dag kort te oefenen (bijvoorbeeld 5x 5 minuten per dag) dan één keer per dag lang te oefenen (bijvoorbeeld 1x 25 minuten).
- U moet de oefeningen langzaam en voorzichtig uitvoeren. Het mag geen pijn doen.

Elleboog- en polsoefeningen



Straight hand Hook fist Full fist Straight fist

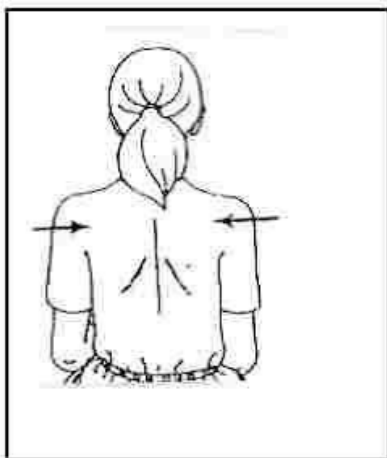
Pendeloefeningen

Roteer ongeveer de omtrek van een basketbal.



Schouderbladoefeningen

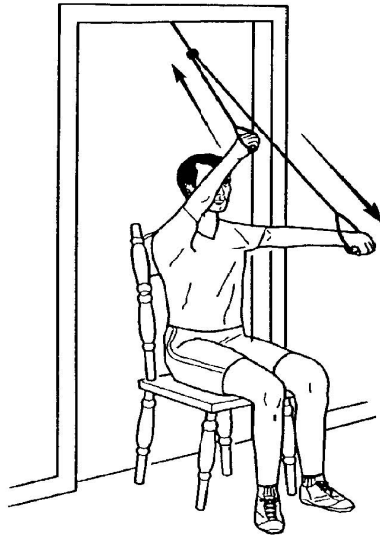
- Duw de schouderbladen tegen elkaar. Houd dit 5 seconden vast, nadien mag u weer ontspannen.
- Ontspannen cirkeltjes draaien met de schouders.



Katroloefeningen

Met gestrekte ellebogen trekt u de geopereerde schouder omhoog. Alle kracht komt van de niet geopereerde arm (en niet hoger dan 90° of schouderhoogte).

U mag met deze oefening starten vanaf week 3 na de operatie.



Fase 2: week 4 - week 6 na de ingreep

Deze fase mag u pas starten na controle bij de orthopedist.
Vanaf nu mag u naar de kinesist. Hij/zij zal u de oefeningen aanleren.

Doel

- Herwinnen van passieve mobiliteit (vooral elevatie)
- Herwinnen van exorotatie tot voorbij neutraal
- Herwinnen van endorotatie tot aan bilnaad
- Controle van pijn en ontstekingsreactie
- Autorijden lukt meestal vanaf week 4 - 6 afhankelijk van automaat of schakelauto.

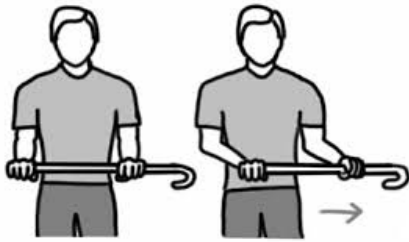
Voorzorgsmaatregelen

- Draagdoek mag overdag (meer en meer) uitblijven. Begin met 30 minuten in de voor- en namiddag en bouw dat op.
- 's Nachts houdt u de draagdoek beter aan als u veel beweegt in uw slaap of als u op uw buik slaapt.
- Niks zwaarder optillen dan een halve kilo.
- Voorzichtig tijdens aan- en uitkleden en in badkamer.
- Geen plotse, krachtige bewegingen (bijvoorbeeld vlieg wegslaan).
- Leg nog steeds ijs na de oefeningen.

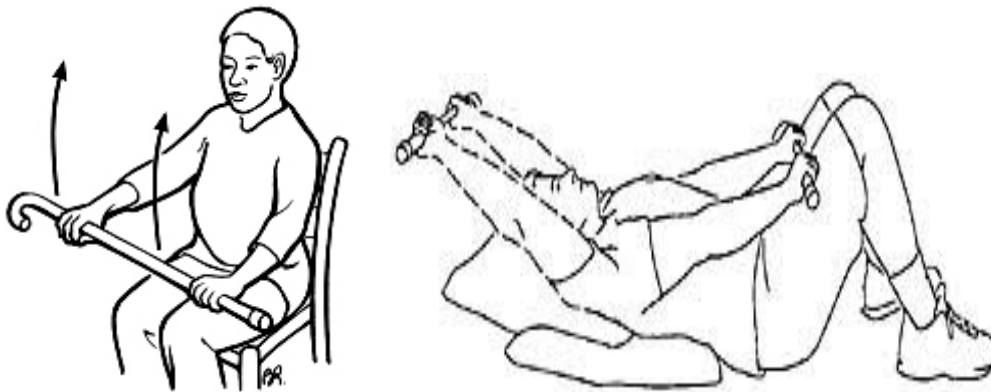
Oefeningen

- Continueren met katrol, pendel en rotatie oefeningen
- Start actieve elevatie tot grens met oncomfortabel (Geen pijn!)
Maximaal 140° passief
- Start actieve abductie. Maximaal 120°
- Exorotatie niet verder dan 60° passief
- Endorotatie oefenen tot aan bilnaad passief

**Langzaam opbouwen van geassisteerde exorotatie
(als uw linkerarm werd geopereerd)**



**Elevatie van de schouder (katrol en pendulum oefeningen ook
blijven doen)**



Fase 3: week 8 tot 3 maanden na de ingreep: start krachttraining

Doel

- Blijf oefenen op verbeteren van passieve mobiliteit.
- Stap voor stap trainen van krachtontwikkeling en uithouding.
- Stap voor stap herwinnen van dagdagelijkse activiteiten in huishouden. Herwinnen van zelfstandigheid.
- Behoud de bestaande actieve mobiliteit.

Voorzorgsmaatregelen

- Hef geen gewichten zwaarder dan 3 kilogram.
- Geen langdurige, herhaalde bewegingen (strijken, ramen dweilen, stofzuigen). Beperk deze activiteiten tot blokken van 10 minuten.
- Voorzichtig met activiteiten boven het hoofd.
- Geen belastende activiteiten zoals hagen scheren, grasmachines in gang trekken, ...

Oefeningen

- Behoud van actieve oefeningen. Mobiliseren in zwembad zo mogelijk.
- Stretching van reeds bestaande passieve mobiliteit (endorotatie en elevatie)
- Actieve elevatie kracht: progressief opbouwen te starten met 0.5kg in liggende positie. Gradueel opbouwen gewicht en naar zittende positie.
- Als vorige oefening goed verloopt: starten met theraband oefeningen voor exo- en endorotatie
- Tot 140° elevatie, 120° abductie, 60° exorotatie actief

Isometrische flexie

- Probeer uw geopereerde arm op te tillen.
- Laat de andere arm eerst meehelpen en nadien weerstand bieden.



Passief mobiliseren van de schouder

- Ga op uw rug liggen.
- Neem met uw goede hand de elleboog vast van de geopereerde arm.
- Til de arm omhoog en laat de arm weer langzaam zakken.

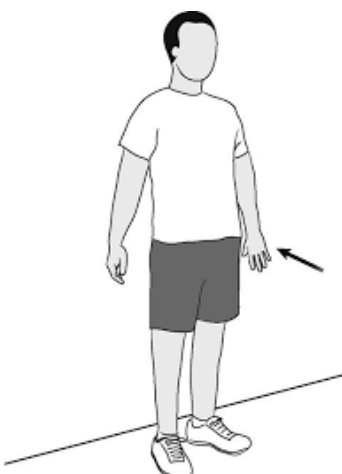
Isometrische adductie

Duw uw geopereerde arm tegen een kussen tussen uw elleboog en romp.



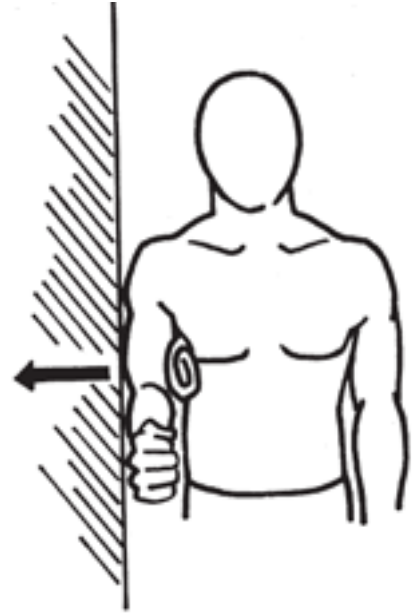
Isometrische extentie

Duw uw geopereerde arm naar achter tegen een muur.



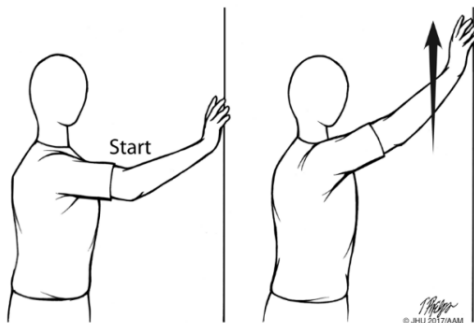
Isometrische externe rotatie

Houd de geopereerde elleboog tegen uw zijkant en probeer de arm tegen een muur te draaien



Wall climbings

Gebruik uw vingers om met uw hand omhoog te kruipen tegen de muur. Doe hetzelfde naar voren toe terwijl u aan een tafel zit.



Fase 4: vanaf 3 maanden na de ingreep doordrijven krachtoefeningen

Doel

- Behoud actieve en passieve mobiliteit en uithouding
- Verbeteren dagdagelijkse activiteiten huishouden
- Maximaal herwinnen van kracht

Voorzorgsmaatregelen

- Geen abductie en externe rotatie in 1 beweging (smash-opslag)
- Progressief opbouwen op pijngeleide! Niet agressief!
- Nog geen schouder belastende sporten
- Blijf voorzichtig met de zwaardere, herhaalde belastingen (strijken-ramen)

Oefeningen

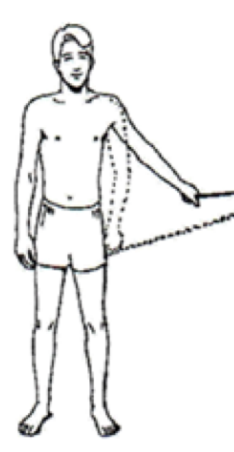
- Actieve oefeningen in zwembad: stap voor stap opbouwen van belasting
- Opvoeren van de spier belasting
- Trainen van de uithouding
- Herstart schouder belastende sporten vanaf 6 maanden

Theraband (elastiek)

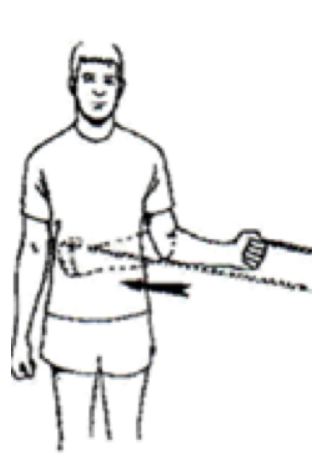
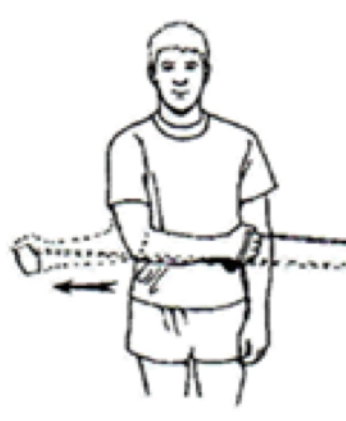
1. Roeien



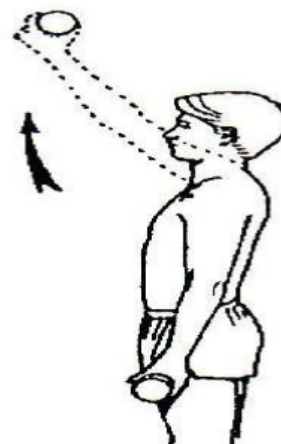
2. Adductie oefeningen



3. Interne en externe rotatie tegen weerstand



4. Optillen van gewichten



Activiteiten in het dagelijkse leven

Omdat de geopereerde schouder moet rusten, krijgt u een **draagdoek** aan voor maximaal 4 weken (of 3 weken bij een 'reversed' schouderprothese).

De draagdoek zal u hinderen bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Veel handelingen zal u met één hand moeten doen. Dit vraagt geduld.

Let op met het overbelasten van uw gezonde zijde, lichaam en rug. We geven u graag een aantal tips mee. U volgt natuurlijk de adviezen op van de arts die u geopereerd heeft.

Zelfzorg

In en uit bed

- Draai naar zijlig op uw gezonde zijde en trek uw benen op.
- Duw de gezonde elleboog af op uw matras.
- Laat uw benen afhangen van het bed.
- Kom rechtop zitten.

Wassen aan de wastafel

- We adviseren om u te wassen terwijl u zit op een stoel met armleuningen.
- Doe de draagdoek uit. Houd uw geopereerde arm op een kleine afstand van uw romp, laat de elleboog steunen op de armleuning van de stoel.
- Bij het wassen zal er voornamelijk een probleem zijn ter hoogte van de armen.
- U wast het bovenlichaam met de gezonde arm, waarbij u voorzichtig wast onder de oksel van de geopereerde zijde.
- De gezonde arm wast u door een nat washandje op de wastafel te leggen. Wrijf de gezonde arm over het washandje. Zo hoeft u uw geopereerde arm niet te gebruiken.
- U doet de draagdoek opnieuw aan voor u start met het wassen van het onderlichaam.

Wassen in bad of douche

- U mag onder de douche als de wonden goed afgedekt zijn.
- Probeer het douchen zo kort mogelijk te houden.
- Gebruik een antislipmatje om uitglijden te voorkomen.
- U kan uw schouder en elleboog in de juiste positie houden met de hulp van een strandbal. Blaas de strandbal voor 1/3 op en klem de bal tussen uw arm en romp.
- Als u hulp wenst in te schakelen, kan u zelf uw geopereerde zijde ondersteunen met de gezonde hand ter hoogte van de onderarm.
- Om uw rug met één hand af te drogen, legt u een grote handdoek over de rug heen. Neem de beide uiteinden in de gezonde hand en beweeg de handdoek zo over de rug heen en weer.

Aan- en uitkleden

Het aan- en uitkleden vraagt na de operatie meer tijd. Deze tips kunnen u helpen:

- Kleed u aan terwijl u zit.
- Laat de elleboog van uw geopereerde zijde steunen op uw knieën of op een armleuning.
- Schuif de mouw over uw geopereerde zijde, hoog genoeg tot over de elleboog.
- Steek daarna uw gezonde arm door de mouw en strek uw arm zodat ook deze mouw ver genoeg geschoven wordt.
- Neem de achterzijde van de halsopening vast en trek uw trui over uw hoofd.
- Het uitkleden doet u in omgekeerde volgorde zodat u het kledingstuk over de geopereerde zijde laat glijden:
- Neem de achterzijde van de halsopening vast en trek de trui over het hoofd.
- Trek de gezonde arm uit de mouw, vervolgens de geopereerde arm.

We adviseren u om **losse kledij zonder knopen** te dragen. Als u hulp wenst in te schakelen, kan u wel kleding dragen met een ritssluiting of knopen.

De sluiting van een **beha** maakt u voor het lichaam vast. Draai de beha goed en steek dan eerst de geopereerde zijde door het schouderbandje.

U kiest best gemakkelijke **schoenen zonder veters**. We raden het gebruik van een schoenlepel aan.

Maaltijden

- Plaats uw bord op een antislipmat. Deze voorkomt dat uw bord gaat schuiven. U kan hiervoor ook een vochtige vaatdoek gebruiken.
- Eet uw warme maaltijd uit een diep bord. Zo kan u het voedsel opscheppen tegen de rand van het bord.
- Het snijden van voeding en het openen van verpakkingen is moeilijk. Gebruik een rolmes (pizzames) om hardere dingen zoals de korsten van brood of vlees te snijden. Gebruik een schaar om verpakkingen te openen.
- U kan een fles openen door deze tussen uw knieën te klemmen. Gebruik kleine flessen als u problemen heeft met de zwaarte van een grote fles.
- Als u moeite heeft met het opendraaien van een fles, gebruikt u een eenvoudig hulpmiddel dat u over de dop doet.



Antislipmat



Flessenopener

Huishoudelijke taken

- U mag de eerste 2-3 maanden weinig kracht uitoefenen.
- Licht huishoudelijk werk (zoals lichte boodschappen, koken, afwassen, bed opdekken, afstoffen) kan u met één hand doen of met beide handen van zodra uw draagdoek af mag.
- Zwaar huishoudelijk werk (zoals stofzuigen, dweilen, gras maaien, ramen wassen) laat u de eerste maanden aan anderen over.

Boodschappen doen

- Trek uw winkelkar met één hand in plaats van de kar te duwen.
- Gebruik eventueel een caddie.
- Ga regelmatig naar de winkel en koop kleine hoeveelheden per bezoek.
- Kies tijdelijk voorgesneden groenten of kant en klare maaltijden.

Koken

- Zet belangrijke dingen binnen handbereik.
- U kan groenten vasthouden met uw geopereerde hand. Uw gezonde hand kan het snijwerk doen. U kan ook een aangepaste snijplank met spijkers (om ingrediënten vast te zetten) kopen.
- Gebruik een elektrische blikopener voor het openen van blikken.
- Laat een roestvrijstalen vergiet of stoommandje meekoken om nadien groenten of aardappelen gemakkelijk te scheiden van het kookvocht. U kan hiervoor ook een schuimspaan gebruiken.
- Een steelpan is gemakkelijker om met één hand vast te nemen.



Schuimspaan



Kookmandje



Spijkerplank

Afwassen

- De afwasmachine in- en uitladen kan met uw gezonde arm.
- Afwassen kan met een vaste borstel op zuignap.
- Een natte doek kan u uitwringen tegen de wasbak of rond de kraan.

Wassen en strijken

- Gebruik maar één hand bij het in- en uitladen van de wasmachine of droogkast.
- Vervang uw wasmand door een draagzak.
- Gebruik een droogrek in plaats van een waslijn, zo hoeft u niet in de hoogte te werken.
- Hang het kledingstuk dubbel over het droogrek en gebruik eventueel een wasknijper om te fixeren.
- Zorg ervoor dat het kledingstuk dat u wil strijken niet weg kan glijden door er een zwaar voorwerp op te plaatsen (bijvoorbeeld een zakje suiker).



Draagzak

Dagbesteding

Auto rijden en fietsen is de eerste weken na uw operatie niet mogelijk. Vraag op uw controle afspraak aan uw arts wanneer dit wel kan.

Wandelen is een goed tijdverdrijf. Vergeet de buikband van uw draagdoek niet vast te klikken.

Voor andere sporten en hobby's volgt u de adviezen van uw arts.

Persoonlijke notities / vragen

Als of uw familie vragen heeft over de revalidatie, spreek gerust onze therapeuten aan.. Zij staan u graag te woord.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout