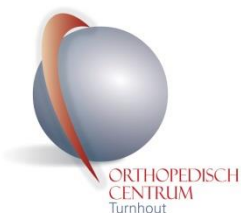


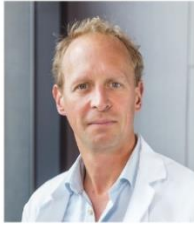


Patiënteninformatie

Aanpassingen aan het dagelijkse leven na schouderchirurgie



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



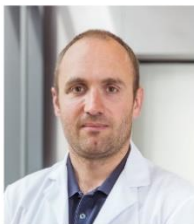
dr. J. Dewachter

Voet- en
enkelchirurgie



dr. T. De Baets

Traumatologie



dr. W. Jak

Schouder- en
elleboogchirurgie

www.orthopedie-turnhout.be

Inhoud

Inleiding	4
Richtlijnen voor thuis	5
Activiteiten in het dagelijkse leven	6
Zelfzorg	6
Maaltijden	9
Huishoudelijke taken	9
Dagbesteding	12
Contactgegevens	13
Persoonlijke notities / vragen	13



Inleiding

Voor de algemene informatie omtrent de hersteloperatie van de schouder verwijzen we naar de brochure die u meekreeg op de consultatie.

Tijdens de ingreep bepaalt de behandelende geneesheer welke revalidatie er verder gevolgd moet worden. Dit is afhankelijk van de algemene toestand van de schouder.

In deze brochure willen we richtlijnen meegeven bij het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten.

De draagdoek zal u vaak hinderen thuis. U zal veel dingen met één hand moeten doen. Dit vergt geduld. Opgelet met het overbelasten van je gezonde zijde, je lichaam en je rug. We geven u graag een aantal tips mee.

U volgt natuurlijk de raadgevingen op van de arts die u geopereerd heeft omtrent de revalidatie na het uitvoeren van deze ingreep. Het komt er vooral op neer niet te snel te willen evolueren en te luisteren naar uw lichaam.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts of ergotherapeut zullen u graag meer uitleg geven.

Richtlijnen voor thuis

De draagdoek (soms met extra kussen of abductiekussen) draagt u dag en nacht tijdens de vooropgestelde periode. Doe de draagdoek correct aan en uit.

U zal gedurende de eerste weken zeker nog wat hinder ondervinden. Indien u de oefentherapie mag starten, kan dit initieel pijnlijk zijn. Deze klachten nemen gewoonlijk geleidelijk aan af.

Controle van de wonde bij de huisdokter is aan te raden:

- als het verband, waarmee u mag douchen, vuil wordt door het wondvocht.
- als het verband een kleur krijgt die door het verband doorschijnt.
- als de wonde 'lekt'.
- wanneer de wonde rood wordt.
- bij twijfel over voorgaande punten.

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

De totale revalidatieduur bedraagt gemiddeld 4 tot 6 maanden. Het herstel kan soms ook langer duren.

De eerste controle bij uw orthopedist gebeurt 6 weken na de ingreep.

Activiteiten in het dagelijkse leven

Omdat de geopereerde schouder moet rusten, krijgt u een draagdoek aan.

- De arm mag u niet actief optrekken maar ook niet laten afhangen want dit geeft tractie (trekking) op de gehechte pezen.
- Het eventuele abductiekussen zorgt voor een goede doorbloeding en een spoedig herstel.
- De pols en de vingers van de geopereerde schouder mag u bewegen zolang de elleboog maar goed ondersteund blijft.
- Het is van groot belang om de eerste 6 weken na uw operatie alle adviezen van uw arts en kinesist goed te volgen. Doet u dit niet dan loopt u een hoog risico op een blijvend letsel.

Zelfzorg

In en uit bed

- Draai naar zijlig op je 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.
- Slaap de eerste 6 weken bij voorkeur op uw rug. Indien nodig kan u op uw niet-geopereerde zijde slapen met extra kussens of een voedingskussen.
- In de zetel neemt u een kussen om uw elleboog te ondersteunen. Dit creëert een rusthouding.

Wassen aan de lavabo

- We adviseren om u al zittend te wassen op een stoel met armleuningen.
- Doe de draagdoek uit en hou uw geopereerde arm op een kleine afstand van uw romp, de elleboog gesteund op de armleuning van de stoel.
- Bij het wassen zal er voornamelijk een probleem zijn ter hoogte van de armen.
- Was uw 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 lavabo te leggen en de gezonde arm erover te wrijven.
- U kleedt het bovenlichaam terug aan en doet de draagdoek aan vooraleer u start met het wassen van het onderlichaam.

Wassen in bad of douche

- U mag onder de douche indien de wonden goed afgedekt zijn.
- Probeer niet te warm te douchen en het zo kort mogelijk te houden. Dit om overstimulatie van de doorbloeding te vermijden en te voorkomen dat het verband lost.
- Gebruik een antislipmatje om uitglijden te voorkomen.
- Als u een draagdoek met extra kussen (abductiekussen) heeft, zorg er dan voor dat u een voorwerp neemt dat nat mag worden (kinderzwemband, reiskussen, opgerolde handdoek...) en houdt deze tussen uw arm en romp geklemd. Zo blijft de schouder en elleboog in de juiste positie. Op deze manier kunt u ook uw oksel wassen.
- Ook een douchestoel of stoel met armleuning kan u helpen tijdens het douchen.
- Indien u wil blijven rechtstaan, kan u iets gebruiken om uw arm in te laten rusten (zoals een geknoopte keukenhanddoek).
- Indien 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, neemt de beide uiteinden in de gezonde hand en beweegt de handdoek zo over de rug heen en weer.

Aan- en uitkleden

Het aan- en uitkleden vergt na de operatie meer tijd.

Indien u volgende principes in acht neemt, zal u niet veel moeilijkheden en pijn ondervinden:

- U kleedt zich best al zittend aan.
- Laat de elleboog van uw geopereerde zijde steunen op knieën /armleuningen.
- 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 het kledingstuk over uw hoofd.

Het uitkleden gebeurt in omgekeerde volgorde zodat u het kledingstuk over de geopereerde zijde laat glijden:

- Neem de achterzijde van de halsopening vast en trek het kledingstuk over het hoofd.
- Trek eerst de gezonde arm uit de mouw, vervolgens de geopereerde arm.

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

Kies voor gemakkelijke schoenen zonder veters. Het gebruik van een schoenlepel is aan te raden.

De sluiting van een beha kan best voor het lichaam vast gemaakt worden. Draai de beha goed en steek dan eerst de geopereerde zijde door het schouderbandje.

Het aan- en uitdoen van uw draagdoek doet u best zo:

- Ga zitten en ondersteun uw geopereerde arm ter hoogte van de onderarm.
- Leg uw arm in de draagdoek en zorg dat de elleboog er goed in zit.
- Klik de schouderband en buikband vast.
- Zorg ervoor dat uw arm kan rusten, geen opgetrokken schouder.



Draagdoek met abductiekussen

Maaltijden

- Het snijden van voeding en het openen van verpakkingen vormt een hinderpaal. Gebruik een rolmes (pizzames) om hardere zaken zoals de korsten van brood of vlees te snijden. Gebruik een schaar om verpakkingen te openen.
- U eet uw warme maaltijd het best uit een diep bord. Zo kan u het voedsel opscheppen tegen de rand van het bord.
- Plaats uw bord op een antislipmat. Deze voorkomt dat uw bord gaat schuiven. U kan ook gebruik maken van een uitgewrongen doek.
- Open een fles door deze tussen uw knieën te klemmen. Gebruik kleine flessen indien u problemen heeft met de zwaarte van een grote fles.
- Indien u moeite heeft met het eenhandig opendraaien van een fles, gebruik dan een flessenopener die u over de dop brengt.
- Het fixeren van kleine voorwerpen zoals boter, een boterham, een yoghurtpotje... mag met de hand van de geopereerde zijde.



Antislipmat



Flessenopener

Huishoudelijke taken

- U mag de eerste 4 maanden geen kracht uitoefenen.
- Licht huishoudelijk werk zoals lichte boodschappen, koken, afwassen, bed opdekken, afstoffen, ... kan u éénhandig uitoefenen 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 je winkelkar éénhandig achter je aan in plaats van te duwen.
- Gebruik eventueel een caddie.
- Ga regelmatig kleine hoeveelheden halen.
- Kies tijdelijk voorgesneden groenten of kant en klare maaltijden.
- Hef geen te zware lasten zoals een bak drank, waspoeder... .

Koken

- Zet de belangrijke dingen binnen handbereik.
- Houd uw groenten vast met uw geopereerde zijde. Snij de groeten met uw gezonde zijde.
- Gebruik een elektrische blikopener voor het openen van blikken.
- Laat een roestvrijstalen vergiet of stoommandje meekoken om nadien je groenten of aardappelen gemakkelijk te scheiden van hetkookvocht, of gebruik hiervoor een schuimspaan.
- Een steelpan is éénhandig gemakkelijker te hanteren.



Schuimspaan



Kookmand

Afwassen

- In- en uitladen van vaatwasser kan met uw gezonde zijde.
- De vuile vaat kan u afwassen met een vaste borstel op zuignap.
- Uw vaatdoek uitwringen kan u tegen de wasbak of rond de kraan.

Wassen en strijken

- De wasmachine en droogkast kan u éénhandig in- en uitladen.
- Een wasmand vervangt u door een draagzak.
- Gebruik een droogrek in plaats van een waslijn zodat u niet in de hoogte moet werken.
- Hang het kledingstuk dubbel over het droogrek en gebruik eventueel een wasknijper om het vast te zetten.
- Strijken kan u best de eerste weken aan anderen overlaten.



Draagzak

Dagbesteding

Auto rijden en fietsen is gedurende de eerste weken niet mogelijk. Indien u dit wel doet en u veroorzaakt een ongeval, bent u niet verzekerd. Vraag op uw controle afspraak aan uw arts wanneer dit wel kan.

Vermijd plotse en bruuske bewegingen.
Vb. Bij het nemen van een bus bestaat het risico dat de bus vertrekt voordat u bent gaan zitten. Wees hier voorzichtig mee.

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

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

Contactgegevens

Dienst Fysische geneeskunde en Revalidatie
Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie
Tel. 014 44 44 81
secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts, ergotherapeut of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





www.orthopedie-turnhout.be

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

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