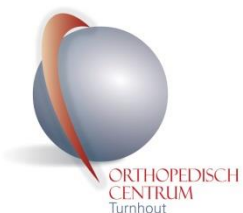
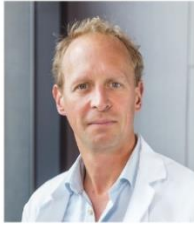




Patiënteninformatie

Revalidatie na een schouderprothese





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



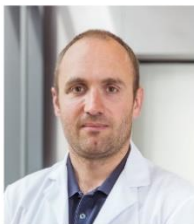
dr. J. Dewachter

Voet- en
enkelchirurgie



dr. T. De Baets

Traumatologie



dr. W. Jak

Schouder- en
elleboogchirurgie

www.orthopedie-turnhout.be

Inhoud

Inleiding	3
Oefeningen voor de schouder	4
1. Met de hand in een bal knijpen	4
2. Ontspannen rollen van de schouders	4
3. Exorotatie tot neutraal.....	4
4. Katroloefeningen	5
5. IJs leggen	5
Richtlijnen voor thuis	6
Activiteiten in het dagelijkse leven	7
Zelfzorg	7
Maaltijden	9
Huishoudelijke taken	10
Dagbesteding	12
Contactgegevens	13
Persoonlijke notities / vragen	14

Inleiding

Voor de algemene informatie omtrent de schouderprothese verwijzen we naar de brochure die u meekreeg op de consultatie.

In deze brochure willen we richtlijnen meegeven omtrent de revalidatie na het uitvoeren van deze ingreep. Het komt er vooral op neer uw gezond verstand te gebruiken en niet te snel te willen evolueren.

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

Voor meer informatie over de ingreep zelf, verwijzen we naar de brochure 'Patiënteninformatie: Schouderprothese'.

De behandelende geneesheer bepaalt welke richtlijnen er gevolgd moeten worden. Dit is afhankelijk van de soort prothese.

Oefeningen voor de schouder

1. Met de hand in een bal knijpen

Knijpen in een balletje bevordert de bloedsomloop en laat de spieren in de voorarm werken. Deze oefening kan ook het slaperige gevoel in de vingers na de operatie verminderen.

2. Ontspannen rollen van de schouders

Laat je armen naast je rusten en maak langzaam kleine cirkeltjes naar voor en naar achter binnen de pijngrens. Deze oefening doe je best voor de spiegel, zo kan je de beweging controleren.



3. Exorotatie tot neutraal

Ondersteun de geopereerde arm en beweeg de arm van de neutrale houding zoals op de foto naar het lichaam toe en terug tot de neutrale houding en dit gedurende de eerste 4 weken. Een verdere rotatie mag pas uitgevoerd worden 4 weken na de ingreep.



4. Katroloefeningen

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam opwaarts en langzaam terug afwaarts. Doe deze oefening met gestrekte ellebogen.



5. IJs leggen

Voor en na het oefenen leg je een ijszak op je schouder. Leg nooit ijs rechtstreeks op de huid maar leg er een dunne doek tussen. De ijszak is best niet te zwaar. Zo vermijd je te veel druk op de wonde.

De eerste dagen mag je ook ijsfricties geven op de ganse bovenarm ter ontspanning.

Aandachtspunten

- Start met de oefeningen op dag 2 na de operatie en voer ze uit gedurende 4 weken
- Oefen steeds binnen de pijngrens.
- Beweeg langzaam.
- Oefen meermaals per dag. Elk uur enkele minuten oefenen, is beter dan een half uur aan één stuk. Oefen uiteindelijk 3x per dag gedurende maximaal 10 minuten.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat je goed kunt oefenen.

Richtlijnen voor thuis

U draagt de draagdoek voor maximaal 4 weken. Indien U een omgekeerde (reversed) prothese hebt, mag de draagdoek uit op 3 weken.

U zult gedurende de eerste weken zeker nog wat hinder ondervinden. Ook de oefentherapie kan initieel pijnlijk zijn. Deze klachten nemen gewoonlijk geleidelijk af.

Het is aan te raden om naar de huisarts te gaan voor controle van de wonde indien:

- 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.

Vanaf week 3 gaat u naar de kinesist voor verdere revalidatie.

De gemiddelde herstelperiode bedraagt 3 à 4 maanden maar kan af en toe wat langer aanslepen afhankelijk van de situatie.

De eerste controle bij uw orthopedist gebeurt 3 weken na de ingreep.

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 belemmeren bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Veel handelingen zullen éénhandig moeten worden uitgevoerd. 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.

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 hangen van het bed.
- Kom rechtop zitten.

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.
- 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 lavabo te leggen en de gezonde arm erover te wrijven.
- U 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 het douchen zo kort mogelijk te houden.
- Gebruik een antislipmatje om uitglijden te voorkomen.
- Als u een strandbal voor 1/3 opblaast (of ander voorwerp) en deze tussen uw arm en romp geklemd houdt, blijft de schouder en elleboog in de juiste positie.
- 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 / armleningen.
- 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 de pull 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 de pull over het hoofd.
- Trek 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.

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.

U kiest best gemakkelijke schoenen zonder veters. Het gebruik van een schoenlepel is aan te raden.

Maaltijden

- Plaats uw bord op een antislipmat. Deze voorkomt dat uw bord gaat schuiven. U kan ook gebruik maken van een uitgewrongen vaatdoek.
- Uw warme maaltijd eet u het best 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 vormt een hindernis. Gebruik een rolmes (pizzames) om hardere zaken 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 indien u problemen heeft met de zwaarte van een grote fles.
- Indien u moeite heeft met het opendraaien van een fles, gebruikt u een eenvoudig hulpmiddeltje dat u over de dop brengt.



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 eenhandig in plaats van 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 de belangrijke dingen binnen handbereik.
- U kan groenten vasthouden met uw geopereerde zijde. Uw gezonde zijde kan het snijwerk doen. U kan ook een aangepaste snijplank met spijkers (om ingrediënten vast te zetten) aanschaffen.
- 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 het kookvocht, of gebruik hiervoor een schuimspaan.
- Een steelpan is éénhandig gemakkelijker te hanteren.



Schuimspaan



Kookmandje



Spijkerplank

Afwassen

- U kan de vaatwasser in- en uitladen met uw gezonde zijde.
- U kan uw vuile vaat afwassen met een vaste borstel op zuignap.
- U kan de vaatdoek uitwringen tegen de wasbak of rond de kraan.

Wassen en strijken

- U kan de wasmachine en droogkast eenhandig 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 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 gedurende de eerste weken niet mogelijk.
Vraag op uw controle afspraak aan uw arts wanneer dit wel kan.

Wandelen is een goed tijdverdrijf. Vergeet de buikband van je 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.fysichegeneeskundeSJ@azturnhout.be



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 • Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout