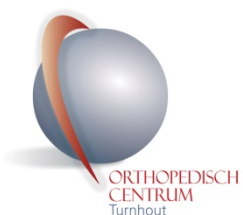




Patiënteninformatie

# Revalidatie na operatie Rotator cuff





**Dr. W. Colyn**

Kniechirurgie



**Dr. M. Mombert**

Hand-, pols- en  
elleboogchirurgie



**Dr. T. De Baets**

Traumachirurgie



**Dr. K. Pittoors**

Heupchirurgie



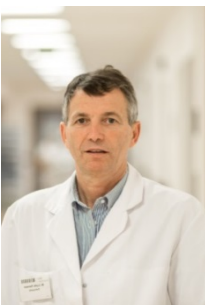
**Dr. J. De Wachter**

Enkel- en  
voetchirurgie



**Dr. J. Roos**

Bekken-, heup- en  
kniechirurgie



**Dr. L. Hansen**

Algemene  
orthopedie



**Dr. E. Vanlommel**

Knie- en  
schouderchirurgie



**Dr. R. Houben**

Schouder- en  
elleboogchirurgie



**Dr. P. Verstraete**

Nek- en  
rugchirurgie

Handchirurgie



**Dr. W. Jak**

Elleboog-,  
schouder- en  
polschirurgie

# Inhoud

Inleiding.....	4
Oefeningen voor de schouder: normale revalidatie .....	5
1. Met de hand in een bal knijpen .....	5
2. Ontspannen rollen van de schouders.....	5
3. Pendelen .....	5
4. Geleid actieve oefeningen.....	6
5. Katroloefeningen .....	7
6. IJs leggen .....	7
Aandachtspunten .....	8
Richtlijnen voor thuis.....	8
Oefeningen voor de schouder: vertraagde revalidatie .....	9
Vanaf dag 1.....	9
1. Met de hand in een bal knijpen .....	9
2. Ontspannen rollen van de schouders.....	9
3. IJs leggen .....	9
Vanaf week 5 .....	10
4. Pendelen .....	10
5. Geleid actieve oefeningen.....	11
6. Katroloefeningen .....	12
Aandachtspunten .....	13
Richtlijnen voor thuis.....	13
Activiteiten in het dagelijkse leven .....	14
Zelfzorg .....	14
Maaltijden .....	16
Huishoudelijke taken .....	17
Dagbesteding .....	19
Contactgegevens .....	20
Persoonlijke notities / vragen .....	21



## Inleiding

Voor de algemene informatie omtrent de hersteloperatie van de schouderpees 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: Hechting afgescheurde schouderpees (Cuffhechting)'.

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

# Oefeningen voor de schouder: normale revalidatie

## 1. Met de hand in een bal knijpen

Knijpen in een balletje of in de blok aan het abductiekussen. Dit 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 de 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. Pendelen

Je buigt voorwaarts en laat je arm passief hangen. Steun met je gezonde arm op bed of stoel en pendel met je arm voorwaarts, zijwaarts en in kleine cirkeltjes. De beweging heeft een doorsnede van ongeveer 20 cm.





#### 4. Geleid actieve oefeningen

Met behulp van uw andere arm, til je de geopereerde arm op onder 90°.



a.



b.



c.

- a. Streck de geopereerde arm voorwaarts en ondersteun de elleboog met je andere hand. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.
- b. Streck de geopereerde arm voorwaarts en neem de handen vast. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.
- c. Kruis de armen voor het lichaam, ondersteun de elleboog van de geopereerde arm. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.

## 5. Katroloefeningen

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam opwaarts onder 90° en breng de arm langzaam terug afwaarts. Doe deze oefening met gestrekte ellebogen.



## 6. 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.

Vanaf week 3 gaat u naar de kinesist voor verdere passieve mobilisatie.



## Aandachtspunten

- Start met de oefeningen volgens het opgelegd schema op dag 2 na de operatie en dit gedurende 6 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 4x per dag gedurende maximaal 10 minuten.
- Voer de houdingscorrectie oefeningen bij voorkeur uit voor de spiegel.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat u goed kunt oefenen.

## Richtlijnen voor thuis

Het schouderverband met abductiekussen draagt u dag en nacht gedurende de volgende 6 weken. Doe het schouderverband correct aan en uit.

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

# Oefeningen voor de schouder: vertraagde revalidatie

## Vanaf dag 1

### 1. Met de hand in een bal knijpen

Knijpen in een balletje of in de blok aan het abductiekussen. Dit 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. 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.

## Vanaf week 5

### 4. Pendelen

Je buigt voorwaarts en laat je arm passief hangen. Steun met je gezonde arm op bed of stoel en pendel met je arm voorwaarts, zijwaarts en in kleine cirkeltjes. De beweging heeft een doorsnede van ongeveer 20 cm.



## 5. Geleid actieve oefeningen

Met behulp van uw andere arm, til je de geopereerde arm op onder 90°.



a



b

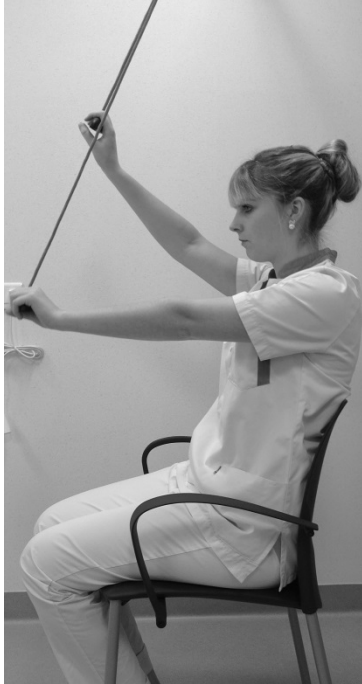


c

- a. Streck de geopereerde arm voorwaarts en ondersteun de elleboog met je andere hand. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.
- b. Streck de geopereerde arm voorwaarts en neem de handen vast. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.
- c. Kruis de armen voor het lichaam en ondersteun de elleboog van de geopereerde arm. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.

## 6. Katroloefeningen

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam opwaarts onder 90° en breng de arm langzaam terug afwaarts. Doe deze oefening met gestrekte ellebogen.



Vanaf week 7 gaat u naar de kinesist voor verdere passieve mobilisatie.

## Aandachtspunten

- Start met de oefeningen volgens het opgelegd schema op dag 2 na de operatie en dit gedurende 6 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 4x per dag gedurende maximaal 10 minuten.
- Voer de houdingscorrectie oefeningen bij voorkeur uit voor de spiegel.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat u goed kunt oefenen.

## Richtlijnen voor thuis

Het schouderverband met abductiekussen draagt u dag en nacht gedurende de volgende 6 weken. Doe het schouderverband correct aan en uit.

U zal gedurende de eerste weken zeker nog wat hinder ondervinden. Ook de oefentherapie kan initieel pijnlijk zijn. Deze klachten nemen gewoonlijk geleidelijk 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 die u dag en nacht gedurende een periode van 6 weken moet aanhouden.

- De arm mag u niet optrekken maar ook niet laten afhangen want dit geeft tractie op de gehechte pezen.
- Het 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.
- Uw therapietrouw is de eerste 6 weken van groot belang want anders loopt u een hoog risico op het herscheuren van de pees.

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 afhangen 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. Met volgende tips, 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 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 éénhandig 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 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 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](mailto:secretariaat.fysichegeneeskundeSJ@azturnhout.be)







[www.orthopedie-turnhout.be](http://www.orthopedie-turnhout.be)

**AZ Turnhout vzw**

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://www.facebook.com/azturnhout)



**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 bvba)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout