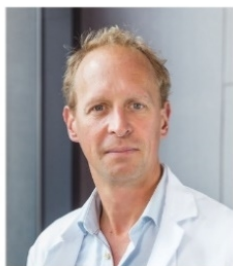




Patiënteninformatie

Revalidatie na operatie Rotator cuff



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

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.

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	4
A. Revalidatie volgens het normaal schema.....	5
Vanaf dag 1.....	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
B. Revalidatie volgens het traag schema.....	9
Vanaf dag 1.....	9
1. Met de hand in een bal knijpen	9
2. Ontspannen rollen van de schouders.....	9
3. Pendelen	10
4. IJs leggen	10
Vanaf week 5	11
5. Geleid actieve oefeningen.....	11
6. Katroloefeningen	12
Aandachtspunten	13
Richtlijnen voor thuis.....	13
C. Revalidatie volgens het beperkt schema zonder schouderoefeningen	14
Vanaf dag 1.....	14
1. Met de hand in een bal knijpen	14
2. Ontspannen rollen van de schouders.....	14
3. Pendelen	14

4. IJs leggen	15
Richtlijnen voor thuis	15
Activiteiten in het dagelijkse leven	16
Zelfzorg	16
Maaltijden	18
Huishoudelijke taken	19
Dagbesteding	21
Contactgegevens	22
Persoonlijke notities / vragen	22

Inleiding

In deze brochure geven we richtlijnen over de revalidatie na de ingreep aan uw schouderpees. Het is vooral belangrijk om 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 geven u graag meer uitleg.

Meer informatie over de ingreep zelf, vindt u in de brochure 'Patiënteninformatie: Hechting afgescheurde schouderpees (Cuffhechting)'.

Tijdens de ingreep bepaalt uw chirurg welke revalidatie u verder moet volgen. Dit is afhankelijk van de algemene toestand van de pezen in uw schouder.

A. Revalidatie volgens het normaal schema

Vanaf dag 1

1. Met de hand in een bal knijpen

Knijpen in een balletje. 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 u rusten en maak langzaam kleine cirkeltjes naar voor en naar achter binnen de pijngrens. Deze oefening doet u best voor de spiegel, zo kan u de beweging controleren.



3. Pendelen

U buigt voorwaarts en laat uw arm passief hangen. Steun met uw gezonde arm op bed of stoel en pendel met uw 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, tilt u de geopereerde arm op **onder 90°**.



a.



b.



c.

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

- Leg In het begin best zoveel mogelijk ijs.
- Voor, maar zeker telkens na het oefenen een ijszak op uw schouder leggen.
- Leg nooit ijs rechtstreeks op de huid maar leg er een dunne doek tussen.
- Maak de ijszak niet te zwaar. Zo vermijdt u te veel druk op de wonde.

Aandachtspunten

- Start met de oefeningen volgens het opgelegd schema op **dag 1** 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.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat u goed kunt oefenen.

Richtlijnen voor thuis

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

Leg aan de geopereerde zijde een kussen onder uw elleboog. Dit kan helpen om comfortabeler plat te liggen.

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. Vanaf week 3 gaat u naar de kinesist.

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.

B. Revalidatie volgens het traag schema

Vanaf dag 1

1. Met de hand in een bal knijpen

Knijpen in een balletje. 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 uw armen naast u rusten en maak langzaam kleine cirkeltjes naar voor en naar achter binnen de pijngrens. Deze oefening doet u best voor de spiegel, zo kan u de beweging controleren.



3. Pendelen

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



4. IJs leggen

Leg in het begin best zoveel mogelijk ijs.

Voor, maar zeker telkens na het oefenen legt u een ijszak op de schouder. Leg nooit ijs rechtstreeks op de huid maar leg er een dunne doek tussen.

De ijszak is best niet te zwaar. Zo vermijdt u te veel druk op de wonde.

Vanaf week 5

5. Geleid actieve oefeningen

Met behulp van uw andere arm, tilt u de geopereerde arm op **onder 90°**.



a



b.



c.

- d. Kruis de armen voor het lichaam, ondersteun de elleboog van de geopereerde arm. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.
- e. Strek de geopereerde arm voorwaarts en ondersteun de elleboog met je andere hand. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.
- f. Strek de geopereerde arm voorwaarts en neem de handen vast. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.

6. Katroloefeningen

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



Pas na uw controle bij de orthopedist gaat u naar de kinesist.

Aandachtspunten

- Start met de oefeningen volgens het opgelegd schema op **dag 1** na de operatie en dit gedurende **6 weken**.
- Oefen steeds binnen de pijngrens.
- Beweeg langzaam.
- Oefen meerdere keren 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.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat u goed kunt oefenen.

Richtlijnen voor thuis

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

Leg een kussen onder uw elleboog aan de geopereerde zijde. Dit kan helpen om comfortabeler plat te liggen.

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

Controle van de wonde bij de huisdokter raden we aan 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.
- 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.

C. Revalidatie volgens het beperkt schema zonder schouderoefeningen

Vanaf dag 1

1. Met de hand in een bal knijpen

Knijpen in een balletje. 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 u rusten en maak langzaam kleine cirkeltjes naar voor en naar achter binnen de pijngrens. Deze oefening doet u best voor de spiegel, zo kan u de beweging controleren.



3. Pendelen

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



4. IJs leggen

Leg in het begin best zoveel mogelijk ijs.

Voor, maar zeker telkens na het oefenen legt u een ijszak op de schouder. Leg nooit ijs rechtstreeks op de huid maar leg er een dunne doek tussen.

De ijszak is best niet te zwaar. Zo vermijdt u te veel druk op de wonde.

Doe deze oefeningen regelmatig gedurende de dag.

Vanaf week 7 gaat u naar de kinesist.

Richtlijnen voor thuis

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

Leg een kussen onder uw elleboog aan de geopereerde zijde. Dit kan helpen om comfortabeler plat te liggen.

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

Controle van de wonde bij de huisdokter raden we aan 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.
- 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

De geopereerde schouder moet rusten. Daarom krijgt u een draagdoek die u dag en nacht tijdens een periode van 6 weken moet aanhouden.

- De arm mag u niet optrekken maar ook niet laten afhangen want dit belast de gehechte pezen.
- De pols en de vingers van de geopereerde schouder mag u bewegen zolang u de elleboog maar goed blijft ondersteunen.
- Uw therapietrouw is de eerste 6 weken van groot belang. Anders loopt u een hoog risico op het herscheuren van de pees.

De draagdoek zal het u lastig maken om bepaalde dagelijkse activiteiten te doen. Veel handelingen zal u met één hand moeten doen. Dit vraagt geduld. Let op met het overbelasten van uw gezonde zijde, uw lichaam en uw 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 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 lavabo

- We raden aan om u te wassen terwijl u zit op een stoel met armleuningen.
- Doe de draagdoek uit en laat de elleboog steunen op de armleuning van de stoel.
- Het wassen is vooral moeilijk 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 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.
- Als u hulp wil inschakelen, 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 duurt langer na de operatie.

Met deze tips, gaat het makkelijker:

- U kleedt zich best aan terwijl u zit.
- Laat de elleboog van uw geopereerde zijde steunen op uw knieën of op de 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 schuift.
- Neem de achterzijde van de halsopening vast en trek het shirt/ 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 het shirt / trui over het hoofd.
- Trek de gezonde arm uit de mouw, daarna de geopereerde arm.

We raden aan om losse kledij zonder knopen te dragen. Als u hulp kan vragen, kan een ritssluiting of knopen wel.

De sluiting van een beha kan u best voor het lichaam vastmaken. Draai de beha goed. Steek daarna 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 een natte vaatdoek gebruiken.
- 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 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, kan u een eenvoudig hulpmiddeltje gebruiken 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 met één hand doen of met beide handen van zodra uw draagdoek uit 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 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) gebruiken.
- 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 gemakkelijker om te gebruiken met één hand.



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 met één hand in- en uitladen.
- Een wasmand vervangt u 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

U kan de eerste weken na uw operatie nog niet auto rijden en fietsen. 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 maken.

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 revalidatiecentrum
Tel. 014 44 44 80

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