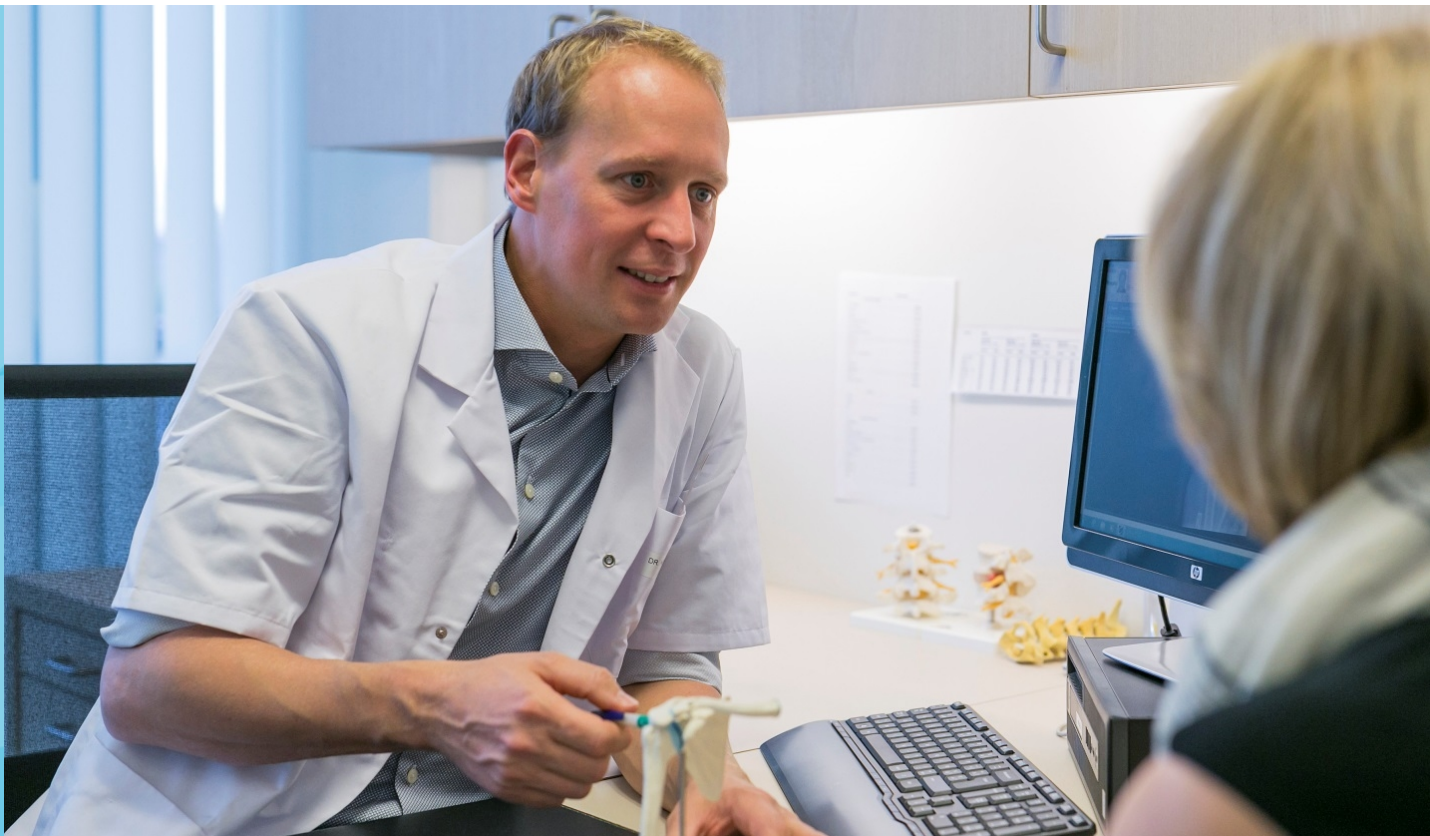
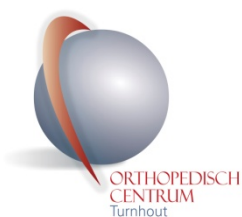
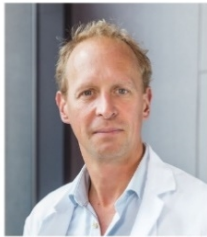




Patiënteninformatie

Revalidatie na acromioplastie, open AC resectie en bicepsprocedure





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



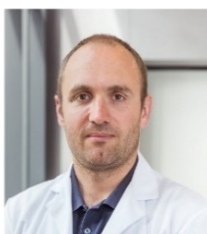
dr. J. Dewachter

Voet- en
enkelchirurgie



dr. T. De Baets

Traumatologie



dr. W. Jak

Schouder- en
elleboogchirurgie

www.orthopedie-turnhout.be

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

Inleiding.....	4
Oefeningen voor de schouder: na een acromioplastie	5
1. Met de hand in een bal knijpen	5
2. Ontspannen rollen van de schouders.....	5
3. Voorarm bewegen (bicepsoefening)	5
4. Pendelen	5
5. Stokoefeningen	6
6. Katroloefeningen	8
7. IJs leggen	9
Algemene aandachtspunten	9
Algemene richtlijnen voor thuis	10
Oefeningen voor de schouder: na een open AC resectie	11
1. Met de hand in een bal knijpen	11
2. Ontspannen rollen van de schouders.....	11
3. Voorarm bewegen (bicepsoefening)	11
4. Pendelen	11
5. Stokoefeningen	12
6. Katroloefeningen	14
7. IJs leggen	15
Algemene aandachtspunten	15
Algemene richtlijnen voor thuis	16
Oefeningen voor de schouder: na een bicepsprocedure	17
1. Met de hand in een bal knijpen	17
2. Ontspannen rollen van de schouders.....	17
3. Pendelen	18
4. Katroloefeningen	19
5. IJs leggen	20
Algemene aandachtspunten	20
Algemene richtlijnen voor thuis	21
Contactgegevens	22
Persoonlijke notities/ vragen	22

Inleiding

Meer informatie over de operatie 'artroscopie van de schouder' vindt u in de brochure die u meekreeg op de consultatie.

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

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

Tijdens de ingreep bepaalt uw arts welke revalidatie u zal moeten volgen. Dit is afhankelijk van de algemene toestand van de pezen van de schouder.

Oefeningen voor de schouder: na een acromioplastie

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 uw armen naast u rusten.

Maak met de schouders langzaam kleine cirkeltjes naar voor en naar achter. Let op: dit mag geen pijn doen.

Deze oefening doet u best voor de spiegel, zo kan u de beweging controleren.



3. Voorarm bewegen (bicepsoefening)

Laat de arm rusten, buig en strek uw elleboog.

4. Pendelen

Buig naar voor en laat uw arm passief hangen.

Steun met uw gezonde arm op bed of stoel.

Pendel met uw arm naar voor, zijkanten en in kleine cirkeltjes.



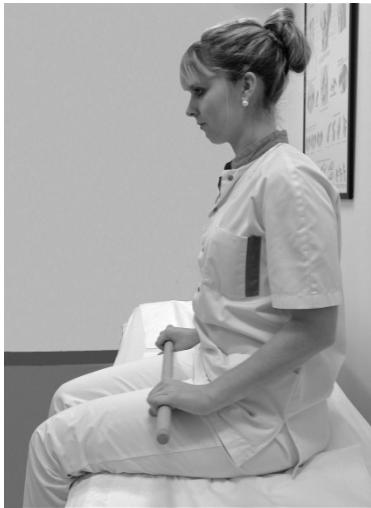
5. Stokoefeningen

Deze oefeningen kan u liggend of zittend doen, op de rand van het bed.
Neem een stok vast in bovenhandgreep.

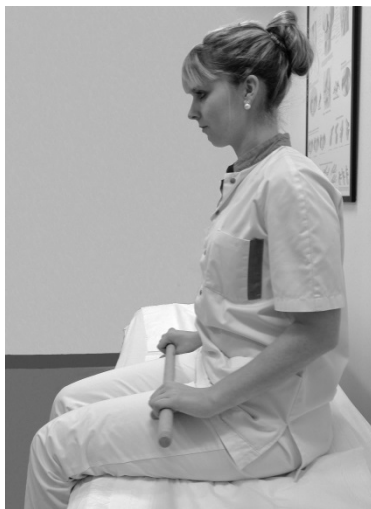
Laat de stok rusten op de benen.

Laat de stok naar voor glijden tot uw ellebogen gestrekt zijn.

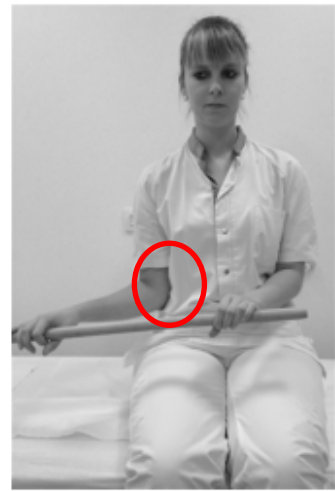
Daarna schuift u de stok terug naar uw buik.



Voorarm buigen en strekken, bovenarm blijft in dezelfde positie
(bicepsoefening).



Ellebogen in een rechte hoek van 90° gesteund tegen de romp, stok horizontaal links en rechts bewegen. **Elleboog** blijft **tegen** uw **lichaam**.



6. Katroloefeningen

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam omhoog, zo ver als het mogelijk is.

Breng de arm langzaam terug naar beneden.

Doe deze oefening met **gestrekte ellebogen**.



De gezonde arm trekt de geopereerde arm omhoog tot horizontaal, nu de arm langzaam naar links en rechts bewegen.



7. IJs leggen

In het begin legt u best zo vaak mogelijk ijs.

Voor, maar zeker na het oefenen legt u een ijszak op uw schouder.

Leg ijs nooit 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.

Algemene aandachtspunten

- Start met de oefeningen op **dag 1** na de operatie.
- Doe de oefeningen **6 weken** lang.
- Oefen binnen de pijngrens. De oefeningen mogen geen pijn doen.
- Beweeg langzaam.
- Oefen meerdere keren per dag.
 - Elk uur enkele minuten oefenen, is beter dan één keer een half uur oefenen.
 - Oefen uiteindelijk **3x per dag**, telkens maximaal 10 minuten.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat u goed kunt oefenen.

Algemene richtlijnen voor thuis

Na dag 2 mag u, indien mogelijk, het schouderverband **uitlaten**.

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

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

Controle van de wonde bij de **huisarts** 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 van de operatie te laten verwijderen. Daarna mag u starten met oefenen bij de kinesist aan een frequentie van 2 à 3x per week.

De gemiddelde revalidatieduur is 2 à 3 maanden. Dit kan af en toe wat langer duren afhankelijk van de situatie.

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

Arbeidsongeschiktheid is afhankelijk van het type werk dat u verricht.

U kunt gewoonlijk na enkele weken weer met de auto rijden.

Oefeningen voor de schouder: na een open AC resectie

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 uw armen naast u rusten.

Maak met de schouders langzaam kleine cirkeltjes naar voor en naar achter. Let op: dit mag geen pijn doen.

Deze oefening doet u best voor de spiegel, zo kan u de beweging controleren.



3. Voorarm bewegen (bicepsoefening)

Laat de arm rusten, buig en strek uw elleboog.

4. Pendelen

Buig naar voor en laat uw arm passief hangen.

Steun met uw gezonde arm op bed of stoel.

Pendel met uw arm naar voor, zijkanten en in kleine cirkeltjes.



5. Stokoefeningen

Deze oefeningen kan u liggend of zittend doen, op de rand van het bed.
Neem een stok vast in bovenhandgreep.

Laat de stok rusten op de benen.

Laat de stok naar voor glijden tot uw ellebogen gestrekt zijn.

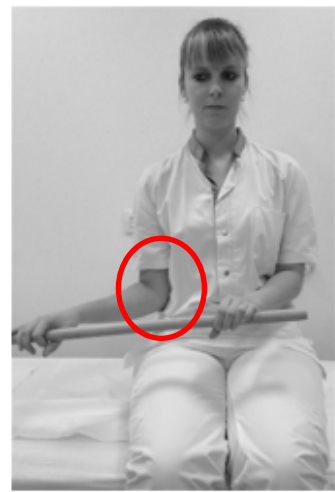
Daarna schuift u de stok terug naar uw buik.



Voorarm buigen en strekken, bovenarm blijft in dezelfde positie
(bicepsoefening).



Ellebogen in een rechte hoek van 90° gesteund tegen de romp, stok horizontaal links en rechts bewegen. **Elleboog** blijft **tegen** uw **lichaam**.



6. Katroloefeningen

U mag pas na 14 dagen starten met deze katroloefeningen.

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam omhoog, zo ver als het mogelijk is.

Breng de arm langzaam terug naar beneden.

Doe deze oefening met **gestrekte ellebogen**.



De gezonde arm trekt de geopereerde arm omhoog tot horizontaal, nu de arm langzaam naar links en rechts bewegen.



7. IJs leggen

In het begin legt u best zo vaak mogelijk ijs.

Voor, maar zeker na het oefenen legt u een ijszak op uw schouder.

Leg ijs nooit 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.

Algemene aandachtspunten

- Start met de oefeningen op **dag 1** na de operatie.
- Doe de oefeningen **6 weken** lang.
- Oefen binnen de pijngrens. De oefeningen mogen geen pijn doen.
- Beweeg langzaam.
- Oefen meerdere keren per dag.
 - Elk uur enkele minuten oefenen, is beter dan één keer een half uur oefenen.
 - Oefen uiteindelijk **3x per dag**, telkens maximaal 10 minuten.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat u goed kunt oefenen.

Algemene richtlijnen voor thuis

Na dag 2 mag u, indien mogelijk, het schouderverband **uitlaten**.

U zult de eerste weken zeker nog wat hinder ondervinden.

Ook de oefentherapie kan eerst pijnlijk zijn. Deze klachten nemen gewoonlijk geleidelijk af.

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

Controle van de wonde bij de **huisarts** 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. Daarna mag er gestart worden met oefenen bij de kinesist aan een frequentie van 2 à 3x per week.

De gemiddelde revalidatieduur bedraagt 2 à 3 maanden maar kan af en toe wat langer aanslepen afhankelijk van de situatie.

De eerste controle bij uw orthopedist gebeurt 6 weken na de ingreep. Arbeidsongeschiktheid is afhankelijk van het type werk dat u verricht. U kunt gewoonlijk na enkele weken weer met de wagen rijden.

Oefeningen voor de schouder: na een bicepsprocedure

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 uw armen naast u rusten.

Maak met de schouders langzaam kleine cirkeltjes naar voor en naar achter. Let op: dit mag geen pijn doen.

Deze oefening doet u best voor de spiegel, zo kan u de beweging controleren.



3. Pendelen

Buig naar voor en laat uw arm passief hangen.

Steun met uw gezonde arm op bed of stoel.

Pendel met uw arm naar voor, zijkanten en in kleine cirkeltjes.



4. Katroloefeningen

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam omhoog, zo ver als het mogelijk is.

Breng de arm langzaam terug naar beneden.

Doe deze oefening met **gestrekte ellebogen**.



De gezonde arm trekt de geopereerde arm omhoog tot horizontaal, nu de arm langzaam naar links en rechts bewegen.



5. IJs leggen

In het begin legt u best zo vaak mogelijk ijs.

Voor, maar zeker na het oefenen legt u een ijszak op uw schouder.

Leg ijs nooit 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.

Volgende bewegingen mag u de eerste 4 weken niet doen:

- Dweil uitwringen.
- Flessen openen.
- Schroeven in / uit draaien.
- Werken met een moersleutel.

Algemene aandachtspunten

- Start met de oefeningen op **dag 1** na de operatie.
- Doe de oefeningen **6 weken** lang.
- Oefen binnen de pijngrens. De oefeningen mogen geen pijn doen.
- Beweeg langzaam.
- Oefen meerdere keren per dag.
 - Elk uur enkele minuten oefenen, is beter dan één keer een half uur oefenen.
 - Oefen uiteindelijk **3x per dag**, telkens maximaal 10 minuten.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat u goed kunt oefenen.

Algemene richtlijnen voor thuis

Draagdoek dragen tijdens de eerste 2 weken. Mogelijks is dit langer nodig, tot 4 weken na de operatie

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

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

Controle van de wonde bij de **huisarts** 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. Daarna mag u starten met oefenen bij de **kinesist** aan een frequentie van 2 à 3x per week.

De gemiddelde revalidatieduur bedraagt 2 à 3 maanden maar kan af en toe wat langer aanslepen afhankelijk van de situatie.

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

Arbeidsongeschiktheid is afhankelijk van het type werk dat u verricht.

U kunt gewoonlijk na enkele weken weer met de auto rijden.

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 u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij staan u graag te woord.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

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



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