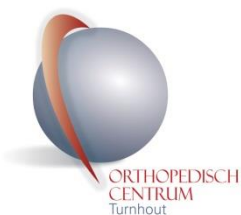
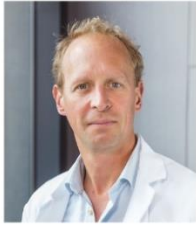


Patiënteninformatie

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



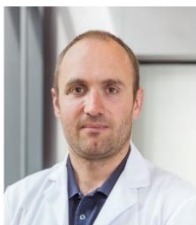
dr. J. Dewachter

Voet- en
enkelchirurgie



dr. T. De Baets

Traumatologie



dr. W. Jak

Schouder- en
elleboogchirurgie

www.orthopedie-turnhout.be

Inhoud

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

Inleiding

Voor de chirurgische informatie omtrent een artroscopie van de schouder 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.

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: 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. Voorarm bewegen (bicepsoefening)

Laat de arm rusten, buig en strek je elleboog.

3. 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.



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.





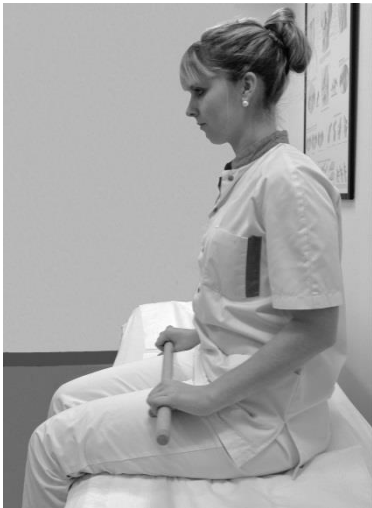
5. Stokoefeningen

Deze oefeningen kan je uitvoeren in lig- of in zithouding op de rand van het bed.

Stok vastnemen in bovenhandgreep en laten rusten op de benen. Stok voorwaarts glijden tot je ellebogen gestrekt zijn, dan de stok terug naar je buik schuiven.



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 je lichaam.





6. Katroloefeningen

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam opwaarts zo ver als het mogelijk is. Breng de arm langzaam terug afwaarts. Doe deze oefening met gestrekte ellebogen.



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



7. 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.

Algemene aandachtspunten

- Start met de oefeningen op dag 2 na de operatie en voer ze uit 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, oefen uiteindelijk 3x per dag gedurende maximaal 10 minuten.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat je goed kunt oefenen.

Algemene richtlijnen voor thuis

Na dag 2 mag u, indien mogelijk, het schouderverband uitlaten. U zult 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. 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 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. Voorarm bewegen (bicepsoefening)

Laat de arm rusten, buig en strek je elleboog.

3. 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.



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.

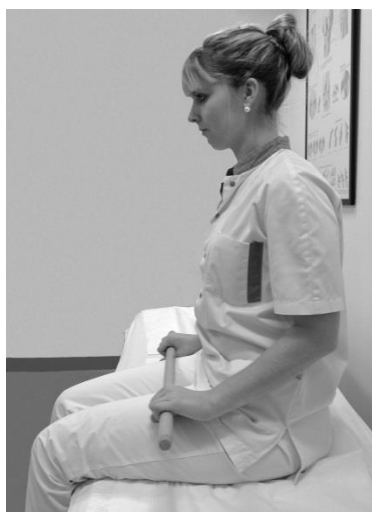




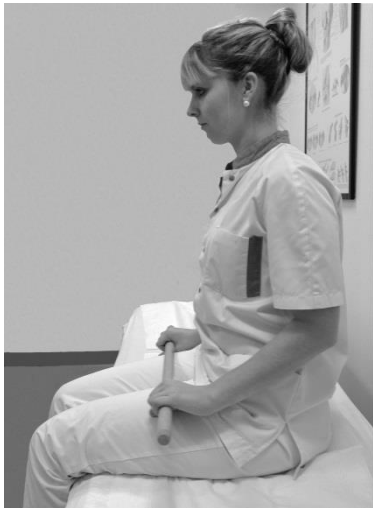
5. Stokoefeningen

Deze oefeningen kan je uitvoeren in lig- of in zithouding op de rand van het bed.

Stok vastnemen in bovenhandgreep en laten rusten op de benen. Stok voorwaarts glijden tot je ellebogen gestrekt zijn, dan de stok terug naar je buik schuiven.

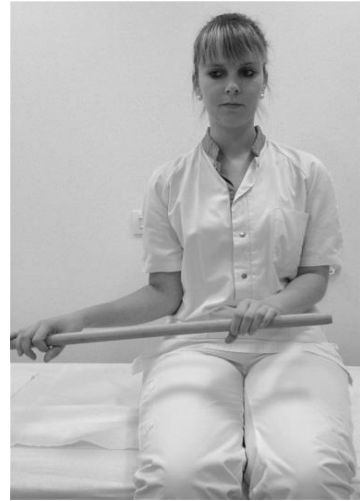


Voorarm buigen en strekken, bovenarm blijft in dezelfde positie (bicepsoefening).



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





6. Katroloefeningen

Na 14 dagen mag u pas starten met het uitvoeren van deze katroloefeningen.

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam opwaarts zo ver als het mogelijk is. Breng de arm langzaam terug afwaarts. Doe deze oefening met gestrekte ellebogen.



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



7. 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.

Algemene aandachtspunten

- Start met de oefeningen op dag 2 na de operatie en voer ze uit 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, oefen uiteindelijk 3x per dag gedurende maximaal 10 minuten.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat je goed kunt oefenen.

Algemene richtlijnen voor thuis

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



4. Katroloefeningen

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam opwaarts zo ver als het mogelijk is. Breng de arm langzaam terug afwaarts. Doe deze oefening met gestrekte ellebogen.



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



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.

Volgende bewegingen mag u de eerste 4 weken niet uitvoeren:

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

Extra aandachtspunten:

- Draagdoek dragen gedurende de eerste 2 weken, mogelijks uitbreiding naar 4 weken.
- Maximaal een gewicht heffen van 2 kg.

Algemene aandachtspunten

- Start met de oefeningen op dag 2 na de operatie en voer ze uit 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, oefen uiteindelijk 3x per dag gedurende maximaal 10 minuten.
- Leg regelmatig ijs.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat je goed kunt oefenen.

Algemene richtlijnen voor thuis

Na dag 2 mag u om te oefenen, het schouderverband uitlaten. U zult 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. 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



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