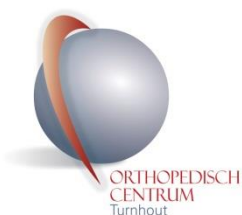
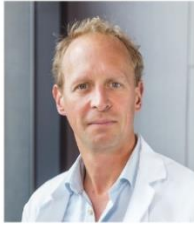




Patiënteninformatie

Revalidatie na herstel instabiliteit schouder





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



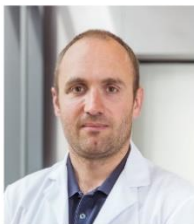
dr. J. Dewachter

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. Geleid actieve oefeningen	4
4. Exorotatie tot neutraal.....	5
5. Katroloefeningen	5
6. Pendelen	6
7. IJs leggen	6
Aandachtspunten	7
Richtlijnen voor thuis	8
Contactgegevens	9
Persoonlijke notities / vragen	10

Inleiding

Voor de algemene informatie omtrent de ingreep en behandeling van schouderinstabiliteit, 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.

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. 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.

4. 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 4 weken na de ingreep.



5. 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.



6. 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.



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.

Aandachtspunten

- Start met de oefeningen op dag 2 na de operatie.
- 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 gedurende 4 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.

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 fysiotherapie aan een frequentie van 3x per week.

De gemiddelde revalidatieduur bedraagt 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. Recreatief sporten kan gemiddeld 3 à 4 maanden na de ingreep hervat worden.

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

Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts, kinesitherapeut of verpleegkundige.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



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