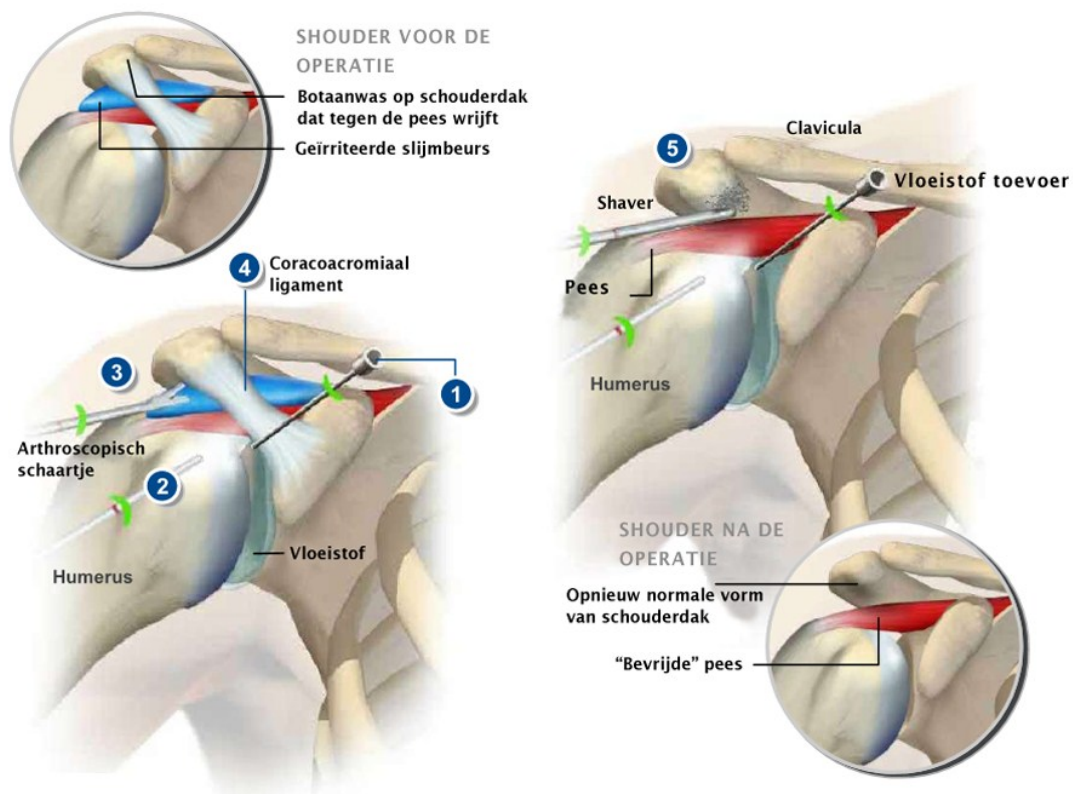


Korte uitleg over uw ingreep

POSTOPERATIEVE RICHTLIJNEN
KIJKOPERATIE SCHOUDER

Met een “acromioplastie” wordt het acromion (schouderdak) opnieuw vlak gemaakt zodat de pezen van de schouder meer ruimte krijgen en niet meer tegen het schouderdak schuren bij het bewegen van de arm. Deze “inklemming” ontstaat geleidelijk aan en veroorzaakt uiteindelijk een tendinitis of zelfs scheur van uw schouderpezen. Door de kijkoperatie is bij u de ruimte hersteld maar uw pezen hebben nog voldoende rust nodig om van hun ontsteking af te geraken ! Volg daarom deze instructies nauwgezet op om tot een optimaal resultaat te komen.....

- 1 Via kleine steekwondjes wordt een metalen tube ingebracht die het gewricht opvult met een vloeistof. Hierdoor zet het gewricht uit zodat we een goed zicht hebben binnenin de schouder.
- 2 Een arthroscoop (kleine camera met koude lichtbron) wordt binnengebracht en projecteert het beeld van de binnenkant van de schouder op een HD scherm.

- 3 De gezwollen en ontstoken slijmbeurs wordt met kleine instrumenten verwijderd
- 4 Met behulp van een vaporisatie-instrument wordt het coracoacromiaal ligament doorgesneden
- 5 Het gehaakte gedeelte van het schouderdak dat tegen de pezen wrijft of snijdt wordt weggenomen met een shaver (freesje)

Mijlpalen in de revalidatie

1e dag na de operatie

U dient een afspraak te maken met uw huisarts om het grote verband van uw schouder te verwijderen, de wondjes te ontsmetten en kleine waterdichte verbandjes aan te brengen.

Deze waterdichte verbandjes dienen zolang ze niet vanzelf loskomen niet meer vervangen te worden. Laat een wondverzorging door een medisch geschoold iemand uitvoeren, u riskeert een infectie !

2 weken na de operatie

Uw huisarts mag de hechtingen verwijderen. Neem hiervoor best een afspraak.

De wondjes dienen nog 1 dag afgedekt te worden met een verbandje, daarna mag er een bad of douche genomen worden zonder bescherming !

3 weken na de operatie

Controle-afspraak bij uw orthopedisch chirurg (hiervoor heeft u een apart document ontvangen met datum en tijdstip)

Vanaf nu zult u gemiddeld 3 x per week oefeningen moeten doen bij een kinesist.

Activiteiten

Zolang u uw schouder de eerste 3 weken voldoende rust geeft bent u vrij om het "collar n cuff" verband af te laten. Bij sommige mensen kan dit eerder, bij anderen later.

Als u overdag geen of minimale pijn hebt gevoeld maar 's avonds de pijn opkomt of toeneemt geeft dit aan dat u eigenlijk al te veel gedaan hebt ! Luister naar uw lichaam en geef het de kans om te herstellen !

Autorijden is toegestaan zodra u dit zelf mogelijk acht zonder pijn. Hetzelfde geldt voor het hervatten van uw werkzaamheden: u mag het werk hervatten van zodra dat u zich hiertoe capabel voelt....

Pijnstilling en rust



Leg de 1^e twee dagen om de 3 uur een Coldpack (te koop in supermarkt / apotheek) gedurende 20 minuutjes op uw schouder. Dit helpt goed om de postoperatieve pijn te verminderen.

U werd paracetamol van 1 gram voorgeschreven alsook Diclofenac 75 mg retard.

Indien u geen pijn heeft is er geen medicatie nodig! Bij pijn start U best als basis met 1g paracetamol iedere 6 uren. Is dit onvoldoende neemt u de diclofenac 75 mg 1-2 keer per dag erbij, na de maaltijd.

! Neem geen diclofenac indien u hieraan gevoelig bent of maag-, darmproblemen heeft. Het kan namelijk maagontsteking en maagzweren veroorzaken.



U kreeg een 'collar 'n cuff' verband om uw schouder in te laten rusten. Het volgende is ZEER belangrijk.....

De pezen van uw schouder zaten dermate gekneld tegen het schouderdak waardoor ze fel ontstoken zijn. De ruimte voor de pezen werd met de operatie weliswaar hersteld maar de ontsteking van uw pezen zal door **voldoende rust** vanzelf moeten verdwijnen.

De boodschap is dus om uw schouder de eerste 3 weken goed te laten RUSTEN maar toch een aantal lichte oefeningen te doen zodat de schouder niet al te stijf wordt.

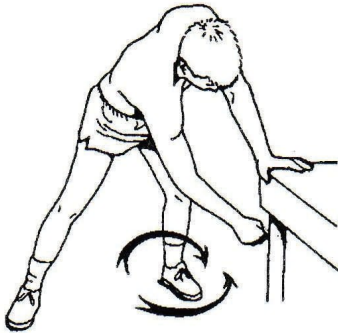
Voer de volgende oefeningen zelf thuis uit

3 x per dag

10 minuten per sessie

Gedurende de 1e twee weken

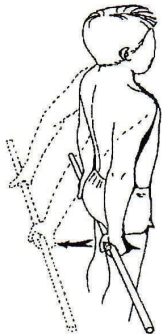
Vanaf dag 1



Pendeloefeningen

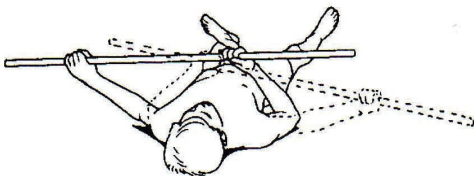
Buk voorover en steun met uw goede arm op een stabiele oppervlakte en laat uw geopereerde arm afhangen naar de grond.

Zwaai uw afhangende arm van links naar rechts en maak daarna rondjes met de klok mee en tegen de klok in.



Schouder extensie

Neem een steek achter uw rug en onderhands vast en trek lichtjes uw geopereerde arm naar achteren zonder te forceren.

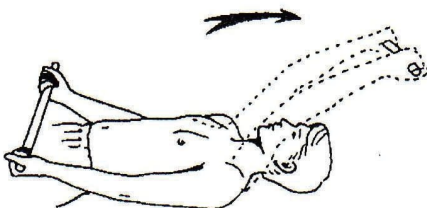


Externe en interne rotatie

Ga op uw rug liggen.

Hou een stok vast, met uw goede hand onderhands, met uw geopereerde hand bovenhands. Plooi uw ellebogen tot 90°.

Duw de stok met uw goede hand naar de kant van uw geopereerde arm en zorg dat uw ellebogen tegen uw lichaam blijven.



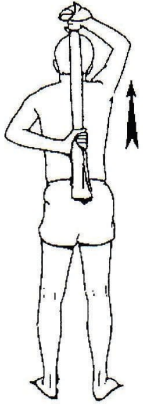
Schouder flexie

Ga op uw rug liggen.

Hou een stok met beide handen onderhands vast.

Breng de stok langzaam tot boven uw hoofd, waarbij uw goede arm de geopereerde arm opheft.

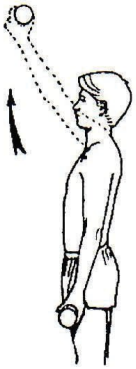
Vanaf dag 3



Stretch achter de rug met handdoek

Neem een handdoek vast met beide handen. Plaats uw geopereerde arm achter de rug en trek deze voorzichtig omhoog met uw gezonde arm zonder te forceren. Is deze oefening pijnlijk, sla hem dan over.

Vanaf dag 10



Gestreckte arm heffen

Hef uw geopereerde arm met gestrekte elleboog op tot naar het plafond met duim omhoog.

Wanneer u dit zonder pijn kan, mag u een gewicht in uw hand nemen.

Vanaf dag 14

Voeg de volgende stretch-oefeningen toe

