

Schouder Arthroscopie

Uw gids na de operatie



OEFENINGEN

PATHOLOGIE

**POLS PLOOIEN EN STREKKEN**

OEFENING 1

Leg uw polsgewricht op de rand van een tafel. Plooi en strek uw pols zonder uw schouder te bewegen.



Hoe dikwijls? **3x/dag • 3-5x/oefening** Vanaf wanneer? **Dag 2**

**ELLEBOOG PLOOIEN EN STREKKEN**

OEFENING 2

Steun met uw elleboog op uw bovenbeen. Strek en plooi vervolgens de elleboog zonder hierbij de schouder te belasten.



Hoe dikwijls? **3x/dag • 3-5x/oefening** Vanaf wanneer? **Dag 2**

**PENDELOEFENINGEN**

OEFENING 3

Steun met de gezonde arm op een tafel of stoel en laat uzelf naar voren hangen met uw geopereerde arm naar beneden hangend. Laat uw arm rondjes draaien door met uw bovenlichaam te bewegen. U moet hierbij zorgen dat u de spieren van uw arm NIET gebruikt.

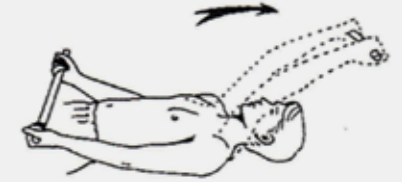


Hoe dikwijls? **3x/dag • 10 minuten** Vanaf wanneer? **Dag 2**

**PASSIEVE FLEXIE**

OEFENING 4

Leg u op uw rug en neem uw geopereerde arm vast met uw gezonde arm en beweeg deze gestrekt over uw hoofd tot tegen het bed / de grond.



Hoe dikwijls? **3x/dag • 3-5x/oefening** Vanaf wanneer? **Dag 2**

**SCHOUDER EXTENSIE**

OEFENING 5

Neem een stok achter uw rug en trek met uw gezonde arm uw geopereerde arm naar achteren.

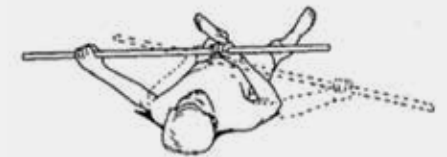


Hoe dikwijls? **3x/dag • 3-5x/oefening** Vanaf wanneer? **Dag 2**

**INTERNE EN EXTERNE ROTATIE**

OEFENING 6

Neem een stok en ga op uw rug liggen. Beweeg uw geopereerde schouder in inwendige en uitwendige rotatie.



Hoe dikwijls? **3x/dag • 3-5x/oefening** Vanaf wanneer? **Dag 2**

INWENDIGE ROTATIE

OEFENING 7

Neem een handdoek vast met beide handen. Plaats uw geopereerde arm achter de rug en trek deze voorzichtig omhoog met uw gezonde arm via de handdoek.



Hoe dikwijls? **3x/dag • 3-5x/oefening** Vanaf wanneer? **Dag 3 • zo niet pijnlijk**

ACTIEVE FLEXIE

OEFENING 8

Hef uw geopereerde arm met gestrekte arm naar omhoog met duim naar het plafond. Indien u dit zonder pijn kan mag u een gewicht in de hand nemen.

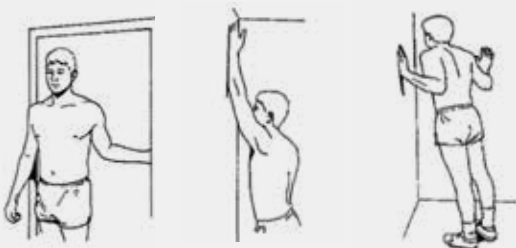


Hoe dikwijls? **3x/dag • 3-5x/oefening** Vanaf wanneer? **Dag 10**

STRETCH-OEFENINGEN

OEFENING 9

Pas de volgende stretch-oefeningen toe.



Hoe dikwijls? **3x/dag • 3-5x/oefening** Vanaf wanneer? **Dag 14**

SUBACROMIALE BURSITIS OF IMPINGEMENT SYNDROOM

= slijmbeursontsteking / peesontsteking

OORZAAK

Te nauwe ruimte onder schouderdak (aangeboren of arthrose)



BEHANDELING

Acromioplastie

Met een frees wordt het overtollig stukje bot weggehaald zodat de pezen opnieuw voldoende ruimte hebben. De slijmbeurs wordt weggehaald en hervormt zich.



AC ARTHROSE

= slijtage van het gewrichtje tussen uiteinde sleutelbeen en acromion

OORZAAK

Vroegere val met vroegtijdige slijtage of gewoon arthrose



BEHANDELING

AC resectie of Mumford

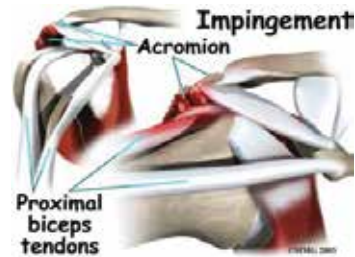
Met een frees wordt het uiteinde van het sleutelbeen en van het acromion weggehaald zodat er geen contact meer bestaat tussen deze twee botten. In deze ruimte groeit uiteindelijk littekenweefsel.



BICEPSPEES DEGENERATIE
= slijtage van de lange bicepspees

OORZAAK

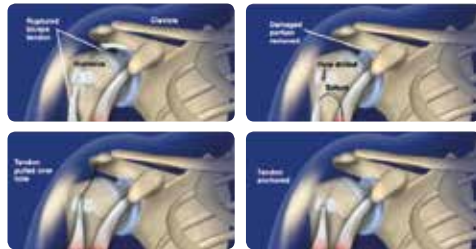
Te nauwe ruimte onder schouderdak (aangeboren of arthrose) of trauma.



BEHANDELING

Bicipstenolyse
Prox. bicepspees wordt losgesneden. Hierbij is er kans op Popeye arm.

Bicipstenodese
Prox. Bicepspees wordt vastgezet op de humeruskop met een ankertje.



ROTATORCUFF SCHEUR
= scheur in de pees van de supra-, infraspinatus of subscapularisspier

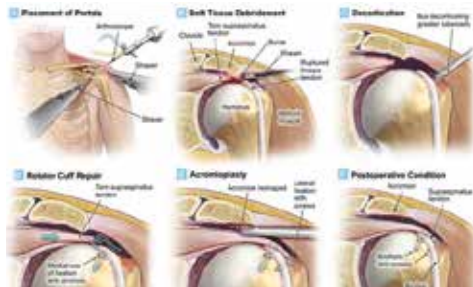
OORZAAK

Te nauwe ruimte onder schouderdak (aangeboren of arthrose) of trauma.



BEHANDELING

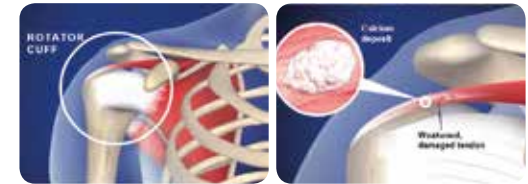
Hechting
De pees wordt opgefrist. Een vijsje (schroefanker) wordt in het bot geplaatst en draden die hierin verankerd zijn worden door de pees genaaid zodat deze terug vastligt. Acromioplastie wordt eveneens uitgevoerd gezien dit de meestal de oorzaak van de scheur is.



CALCIFIËRENDE TENDINITIS
= peesontsteking met verkalkingen - zeer dikwijls bijhorende scheur van rotatorcuff

OORZAAK

Te nauwe ruimte onder schouderdak (aangeboren of arthrose).



BEHANDELING

Needling of resectie met hechten pees
Met een naald wordt de verkalking losgemaakt en opgezogen. Indien de verkalking te groot is wordt deze met shaver verwijderd en ziet men dikwijls een onderliggende scheur in de pees !



LABRUMSCHEUR
= scheur van de stabiliserende 'meniscus' van de schouder

OORZAAK

Slijtage of trauma (val etc.)



BEHANDELING

Hechten van het labrum
Het labrum wordt volledig arthroscopisch gehecht op zelf resorberende vijsjes zodat de stabiliteit van de schouder in de meeste gevallen weer terug optreedt.



Schouder Arthroscopie

Uw gids na de operatie



azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

Dienst Orthopedie

AZ Glorieux • 9600 Ronse

+32 055 23 37 21