

Impingement, AC lijden en calcificaties

Mevrouw,
Mijnheer,

Van harte welkom in AZ Monica.

Om u maximaal te informeren omtrent uw revalidatieproces zal de kinesitherapeut samen met u het bijgevoegde revalidatieschema overlopen.

Voer enkel de oefeningen uit die door de kinesitherapeut werden uitgelegd om overbelasting en/of complicaties te vermijden. Twijfel niet om extra uitleg te vragen indien er iets niet duidelijk is voor u. Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint.

Wanneer u na uw ziekenhuisopname van onze ambulante revalidatiemogelijkheden gebruik wil maken of indien uw eigen therapeut extra informatie wenst omtrent de verdere behandeling, kan u op onderstaande adressen terecht.

AZ Monica
APRA Revalidatie
Harmoniestraat 68,
2018 Antwerpen
03/240 20 80

AZ Monica
SPM Deurne
Stevenslei 20
2100 Deurne
03/320 58 34

Wij willen u alvast bedanken voor het vertrouwen dat u in ons stelt en wensen u een aangenaam verblijf en een goede revalidatie toe.

Het AZ Monica Revalidatie Team

Impingement, AC lijden en calcificaties

Week 0-1

Het is aangewezen om vrij snel na uw ingreep te starten de geopereerde arm te bewegen binnen de pijngrens. De eerste 2 weken zijn de oefeningen voornamelijk gericht op het bevorderen van de circulatie en het herstellen van de soepelheid van de schouder zonder deze te overbelasten.

Immobilisatieperiode:

Na de operatie heeft u een sling gekregen om het geopereerd lidmaat te beschermen, zodat de herstelde weefsels kunnen genezen. Deze sling mag u regelmatig uitlaten, zodat u de arm kan laten hangen en bewegen binnen de pijngrens (oefenschema) of voor persoonlijke hygiëne. Wanneer de pijn het toelaat mag u deze sling progressief weglaten (ook 's nachts).

Oefeningen:

De therapeut zal samen met u oefenen om deze sling op een correcte manier aan- en uit te doen. De therapeut doet en overloopt met u een aantal circulaire oefeningen, zodat u deze de eerste 2 weken zelfstandig kan herhalen.

Pijnstilling:

Om eventuele zwelling en pijn te voorkomen is het belangrijk de eerste dagen meermaals (3 à 4 x per dag) een ijszak te leggen gedurende 10 à 12 minuten, zeker na de oefeningen. Om vrieswonden te vermijden, legt u een handdoek tussen de ijszak en de huid. U kunt daarbij extra druk geven om de koude beter te laten inwerken.

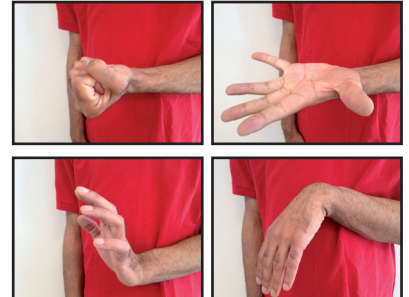
Indien u teveel pijn, zwelling of verkramping in de schouder - en nekspieren ervaart, betekent dit dat u óf teveel, óf te snel oefent. Doe het rustiger aan, leg ijs en laat de arm in het draagverband rusten.

Belangrijk !

- Belangrijk tijdens deze eerste postoperatieve fase is het vermijden van alle activiteiten met uw arm boven schouderhoogte en zwaardere activiteiten onder schouderhoogte (bijvoorbeeld tillen van zware voorwerpen).
- Zolang de hechtingen niet verwijderd zijn, mag u niet baden of zwemmen. Douchen mag, mits u een waterdichte pleister aanbrengt over de wonde.
- **Twee weken na uw operatie dient u op controle te gaan bij uw chirurg om uw verdere revalidatie op te starten.**

Impingement, AC lijden en calcificaties**Actieve oefeningen vanaf dag 1**

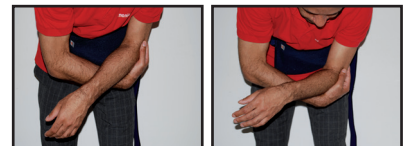
- Maak pompbewegingen met de hand door de vingers krachtig te openen en te sluiten (met of zonder bal). Buig en strek enkele malen de pols. Deze oefeningen voorkomen zwelling van de hand en vingers, stimuleren de doorbloeding van de arm en vermijden verstijving van de pols- en vingergewrichten.



- Om de verstijving van het ellebooggewricht te voorkomen, dient u, terwijl u rechtstaat, de elleboog te plooiën en te strekken.



- Om verstijving van het schoudergewricht tegen te gaan en de nek- en schouderspieren te ontspannen, dient u regelmatig met de arm te pendelen. U staat hierbij in een licht voorover gebogen houding waarbij de andere arm de gebogen elleboog van de geopereerde arm ondersteunt. De hand van de niet-geopereerde arm begeleidt de cirkelvormige bewegingen in de schouder. Dit mag zowel in wijzerzin als in tegenwijzerzin.

**Belangrijk !**

- Laat tijdens het oefenen, de arm ontspannen hangen en til de schouder niet op.
- Ontspan de nekspieren.
- Herhaal deze oefeningen 3 x 20 keer, ongeveer 3 à 4 keer per dag.

Impingement, AC lijden en calcificaties

Nota's



A detailed anatomical illustration of a human shoulder joint, viewed from the front. The humeral head is on the right, and the scapula is on the left. The acromioclavicular (AC) joint is visible at the top. A large, semi-transparent red shaded area covers the subacromial space, indicating the region of impingement. The illustration is overlaid on a background of horizontal dotted lines for note-taking.