

Prothesechirurgie van de schouder

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

Prothesechirurgie van de schouder

Dag 1 tot week 2

Het is aangewezen om vrij snel na uw ingreep te starten met de geopereerde arm te bewegen binnen de pijngrens en zonder deze te overbelasten. De eerste 2 (tot 4) weken zijn de oefeningen voornamelijk gericht om verstijving van het schoudergewricht, de elleboog, pols en vingers en het verkrampen van de schouder- en nekspieren te voorkomen. Bovendien bevorderen de oefeningen de bloedcirculatie en vermijdt u zwelling van de hand en vingers.

Immobilisatieperiode:

Na de operatie heeft u een adductieverband gekregen om het geopereerd lidmaat te beschermen, zodat de weefsels die hersteld werden kunnen genezen. Dit verband **moet** gedurende 4 weken dag en nacht gedragen worden en mag enkel uitgedaan worden voor de oefentherapie of voor persoonlijke hygiëne.

Oefeningen:

De therapeut zal samen met u oefenen om dit verband 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.

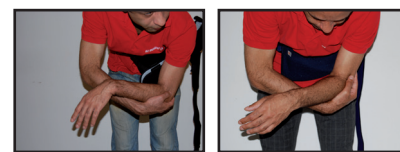
Belangrijk !

- Tijdens de immobilisatieperiode mag de arm actief (ondersteund) voorwaarts bewogen worden. **Let wel:** bij een humeruskopprothese na een fractuur mag de arm tijdens deze periode niet actief zijwaarts geheven worden.
- Zolang de hechtingen niet verwijderd zijn, mag u niet baden of zwemmen. Douchen mag, mits u een waterdichte pleister aanbrengt op de wonde.
- **Twee weken na uw operatie dient u op controle te gaan bij uw chirurg om uw verdere revalidatie op te starten.**

Prothesechirurgie van de schouder

Actieve oefeningen van dag 1 tot week 2

- 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 plooien en te strekken.
- Om verstijving van het schoudergewricht tegen te gaan en de nek- en schouderpijnen 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.
- Om verstijving van het schoudergewricht tegen te gaan dient u in ruglig beide armen **binnen de pijngrens** boven het hoofd te brengen. Bij deze oefening ondersteunt de niet - geopereerde arm, de geopereerde arm.



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.
- Indien u een omgekeerde prothese heeft, mag u vanaf dag 1 na de operatie **in lig** uw beide armen boven het hoofd brengen. **Let wel dat dit binnen de comfortgrenzen gebeurt.**

