

Informatie voor thuis

Na een stabilisatie van de schouder

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

U bent kortdurend opgenomen geweest voor een kijkoperatie aan uw schouder in het Orthopedisch Centrum van het Albert Schweitzer ziekenhuis.

In deze folder geven we u informatie voor thuis.

Wij wensen u een goed herstel.

Aandachtspunten

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis hebben de verpleegkundige en de fysiotherapeut met u een aantal aandachtspunten besproken. We zetten deze punten nog eens voor u op een rij.

Belronde na opname

De eerste dag na uw opname belt een verpleegkundige u om te vragen hoe het met u gaat.

Algemeen

Autorijden mag pas weer als u voldoende hersteld bent. U bent zélf verantwoordelijk voor de beslissing of uw arm voldoende hersteld is om weer goed uw auto te kunnen besturen en/of te kunnen schakelen. Ook moet u adequaat kunnen reageren in onverwachte situaties.

Lichamelijke verzorging

- Het is belangrijk om de immobilizer 24 uur per dag (behalve tijdens fysiotherapie, oefenen en douchen) te dragen, dus ook 's nachts.
- Begin met aankleden altijd bij de geopereerde arm en bij het uittrekken van de kleding bij de niet-geopereerde arm.
- Mogelijk heeft u tijdens de operatie een blokverdooving gekregen, waardoor uw arm doof aanvoelt. Deze verdooving kan 24-36 uur aanhouden.
- Let goed op uw arm als de verdooving nog werkt, doe bijvoorbeeld de immobilizer af terwijl u zit, zodat uw arm op uw been kan rusten.
- Het is veiliger om zittend te douchen.
- De hechtpleisters mogen nat worden.

- Douchen met een afhangende, slappe arm. U kunt uw oksel wassen door met uw bovenlichaam richting uw geopereerde schouder te hangen. Er ontstaat dan ruimte tussen uw arm en bovenlichaam.
- Als u ligt of zit kunt u uw arm ondersteunen met een kussen.
- U slaapt op uw rug of op uw niet-geopereerde schouder met uw geopereerde arm in de immobilizer. U kunt uw elleboog en schouder ondersteunen door kussens, zodat uw schouder niet naar achteren zakt.

Als u niet goed plat op uw rug kunt liggen, kunt u eventueel uw rug stutten met kussens, zodat u in een halfzittende houding gaat slapen.

Wondverzorging

Er zit verband (witte pleister) op de wond en uw arm zit in een immobilizer.

- De witte pleister mag eraf zodra de wond droog is.
- De hechtpleisters kunt u laten zitten tot aan uw bezoek aan de polikliniek.
- Eventuele hechtingen worden tijdens het polikliniekbezoek verwijderd.

Medicijnen

U gaat thuis verder met de volgende medicijnen:

- Paracetamol 500 mg 4 x 2 tabletten bijvoorbeeld om 07.00 uur, 13.00 uur, 18.00 uur en 22.00 uur
- Aanvullende pijnstillers _____

Afbouwschema medicijnen

Paracetamol: eerst stopt u met het innemen van de tabletten om 13.00 uur, daarna met de tabletten van 18.00 uur, dan die van 07.00 uur en als laatste met de tabletten van 22.00 uur.

Heeft u naast de paracetamol nog zwaardere pijnstillers gekregen, dan stopt u daarmee als eerste.

Complicaties

Bij iedere operatie kunnen complicaties ontstaan, zo ook bij de stabilisatie van de schouder. De kans op een complicatie is bij deze ingreep gering.

Wanneer neemt u contact op met de arts

- Als de wondjes erg gaan lekken.
- Als u meer pijn krijgt.
- Als de plaats rond de wondjes dik, rood en warm wordt.
- Als u koorts heeft boven de 38,5°C.
- Als u twijfelt of als u zich ongerust maakt.

Tot de eerste controle op de polikliniek kunt u bij problemen of vragen bellen naar de polikliniek van het Orthopedisch centrum, tel. (078) 652 32 70. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot met vrijdag van 08.00 - 16.30 uur.

Heeft u 's avonds of in het weekend last van één of meer van de genoemde klachten en maakt u zich zorgen dat dit niet kan wachten? Dan kunt u rechtstreeks bellen naar de verpleegafdeling van het Orthopedisch Centrum, tel. (078) 654 11 45.

Revalidatie

De orthopeed bepaalt de mate van uw revalidatie. Er zijn meerdere operaties mogelijk om de schouder te stabiliseren.

Hieronder is voor u aangekruist welke voor u van toepassing is. De revalidatie verloopt volgens vaste richtlijnen (protocollen):

Protocol Bankart

De immobilizer (brace) 3 weken lang, 24 uur per dag dragen. Daarna wordt de immobilizer vervangen door een sling (draagband). Deze wordt in 3 weken afgebouwd in overleg met de fysiotherapeut thuis.

Begin met fysiotherapie in de eerste week na de operatie.

Protocol SLAP

De immobilizer (brace) 3 weken lang, 24 uur per dag dragen. Daarna wordt de immobilizer vervangen door een sling (draagband). Deze wordt in 3 weken afgebouwd in overleg met de fysiotherapeut thuis.

U mag de eerste 3 weken uw elleboog niet actief buigen en strekken. Hiervoor gebruikt u uw andere arm om te helpen.

In een enkel geval mag u de elleboog 6 weken niet buigen en strekken. Dan hebben we dat met u besproken.

Begin met fysiotherapie in de eerste week na de operatie.

Protocol Latarjet

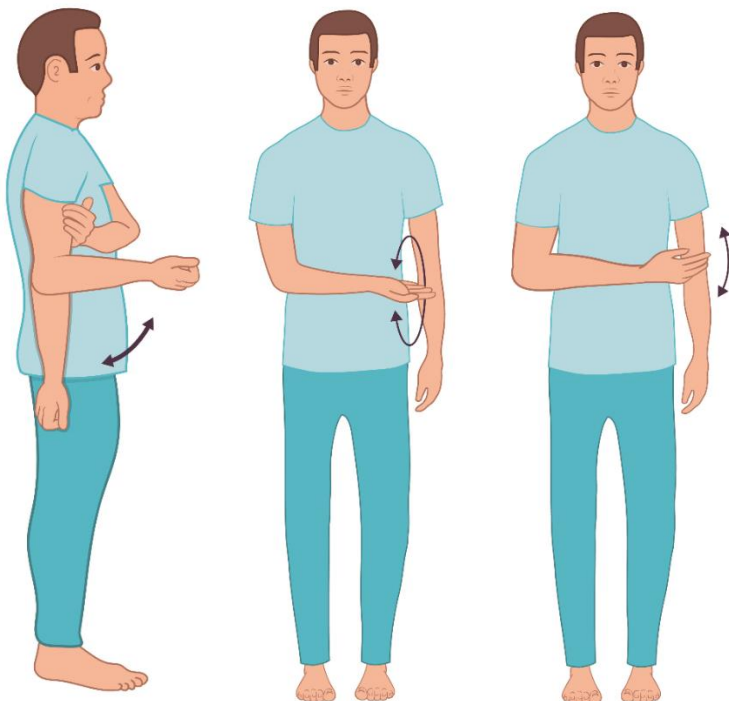
De immobilizer (brace) 4 weken lang, 24 uur per dag dragen. Daarna wordt de immobilizer vervangen door een sling (draagband). Deze wordt in 1-2 weken afgebouwd in overleg met de fysiotherapeut thuis.

Begin met fysiotherapie in de eerste week na de operatie.

Het is belangrijk dat u na ontslag uit het ziekenhuis doorgaat met fysiotherapie. Dit kan bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. U krijgt een overdracht mee voor de fysiotherapeut thuis.

Oefeningen

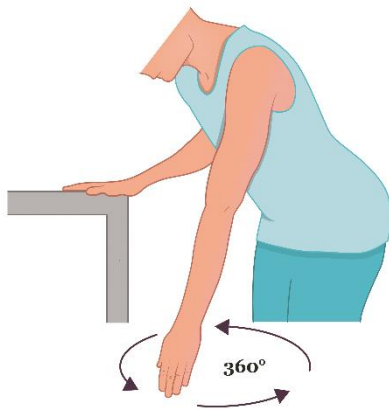
Hierna ziet u een aantal oefeningen die u in de eerste fase van uw revalidatie mag doen.



Oefening 1:
Strekken en buigen elleboog.

Oefening 2:
Bewegen pols en hand.

*Let op dat u uw arm niet te ver naar buiten draait.
Deze oefening mag niet actief
worden gedaan door patiënten
met een stabilisatie SLAP*



Oefening 3: Slingeroefeningen. Bij patiënten met stabilisatie SLAP raden we aan deze oefening te doen met uw elleboog in 90° gebogen.



Oefening 4: Scapulasetting (bewegen van de schouderbladen). Uw schouders optrekken en laten zakken, schouders naar voren en achteren bewegen.

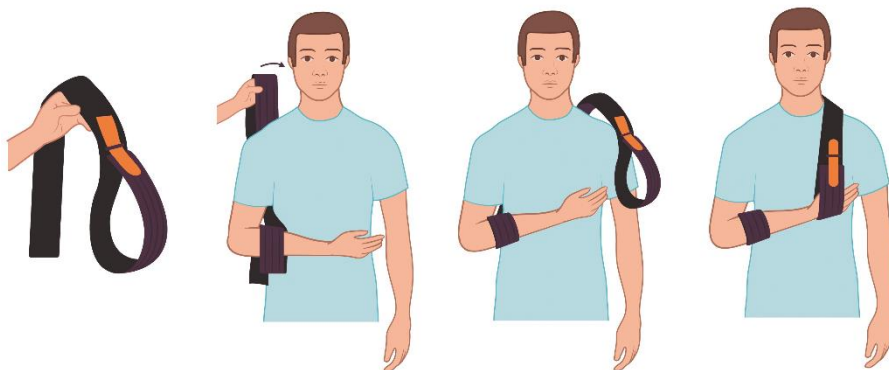
Instructies immobilizer



1. *Plaats de duim in lus en trek de zak over de elleboog.*
2. *Sla de schouderband om de nek en positioneer het gepolsterde (zachte) stuk in de hals. Haal het bandeinde door de ring en bevestig deze met het klittenband aan de schouderband.*
3. *Sla daarna de tailleband om de romp, haal het bandeinde door de ring en bevestig deze met het klittenband aan de tailleband.*

Instructies sling

Afhankelijk van protocol, in overleg met de fysiotherapeut thuis.



1. *Haal de onderarm door de lus.*
2. *Doe de sling onder de oksel door en vervolgens over de gezonde schouder.*
3. *Haal de pols door de andere lus.*

Als u nog geen sling heeft, kunt u daarom vragen tijdens uw polikliniekbezoek.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de polikliniek van het Orthopedisch Centrum Albert Schweitzer, tel. (078) 652 32 70. Dat kan van maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 16.30 uur.

Locaties Albert Schweitzer ziekenhuis

- Locatie Dordwijk,
Albert Schweitzerplaats 25, 3318 AT Dordrecht
- Locatie Zwijndrecht,
Langeweg 336, 3331 LZ Zwijndrecht
- Locatie Sliedrecht,
Stationspark 401, 3364 DA Sliedrecht

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2021
pavo 1512