

# Informatie voor thuis

Na een kijkoperatie aan de schouder

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# 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.

## **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**

- Begin met aankleden altijd bij de geopereerde arm en bij het uittrekken van de kleding bij de niet-geopereerde arm.
- Misschien heeft u tijdens de operatie een blokverdooving gekregen, waardoor uw arm dof aanvoelt. De verdooving kan 24 tot 36 uur aanhouden. Let goed op uw arm als de verdooving nog werkt. Doe bijvoorbeeld de sling af terwijl u zit, zodat uw arm op uw been kan rusten.
- Het is veiliger om zittend te douchen, dan staand.
- De hechtpleisters mogen nat worden.

## **Wondverzorging**

- 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 aanvullende zwaardere pijnstillers gekregen, dan stopt u daarmee als eerste.

# Complicaties

Bij iedere operatie kunnen complicaties ontstaan, zo ook bij de kijkoperatie 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 t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur.

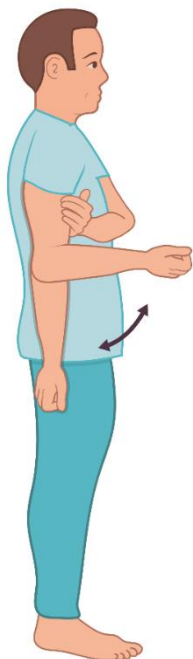
Heeft u 's avonds of in het weekend last van één of meer van de genoemde klachten en maakt u zich zorgen dat dit niet kan wachten? Dan kunt u rechtstreeks bellen naar de afdeling Spoedeisende Hulp via, tel. (078) 652 32 10.

## Revalidatie

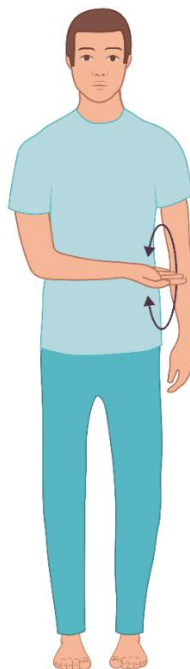
- Wacht totdat de blokverdooving voldoende is uitgewerkt voordat u met de schouder gaat bewegen.
- U mag uw geopereerde arm bewegen in alle richtingen op geleide van pijn.
- Tijdens de opname heeft u een sling aangemeten gekregen.
- De sling mag u de eerste dagen dragen. Probeer het gebruik van de sling wel zo snel mogelijk af te bouwen op geleide van pijn
- Probeer uw arm te gebruiken tijdens de dagelijkse activiteiten (verzorging, aankleden, eten etc.).
- 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. Start binnen 1 week met fysiotherapie.

# Oefeningen

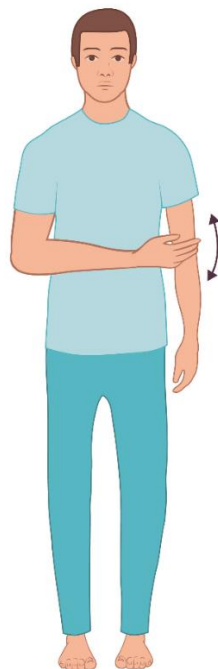
Hierna ziet u een aantal oefeningen die u in de eerste fase van uw revalidatie mag doen.

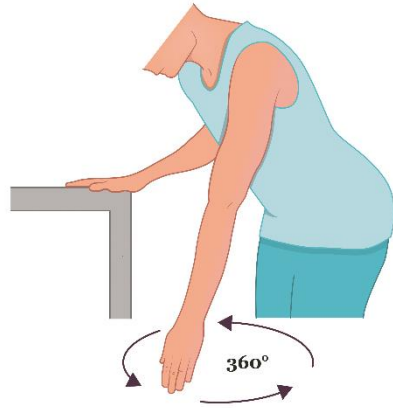


*Oefening 1:  
Strekken en buigen elleboog.*

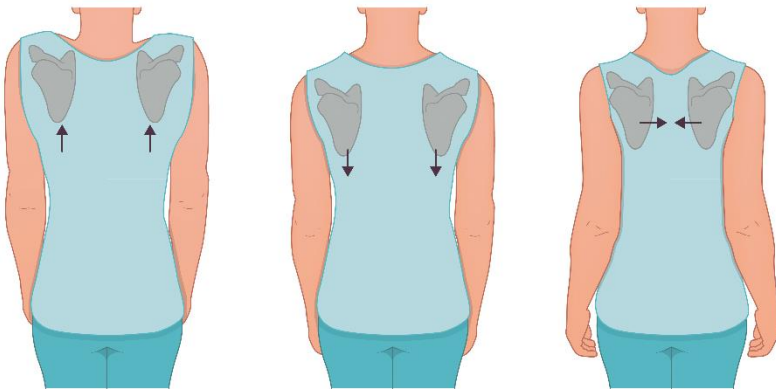


*Oefening 2:  
Bewegen pols en hand.*





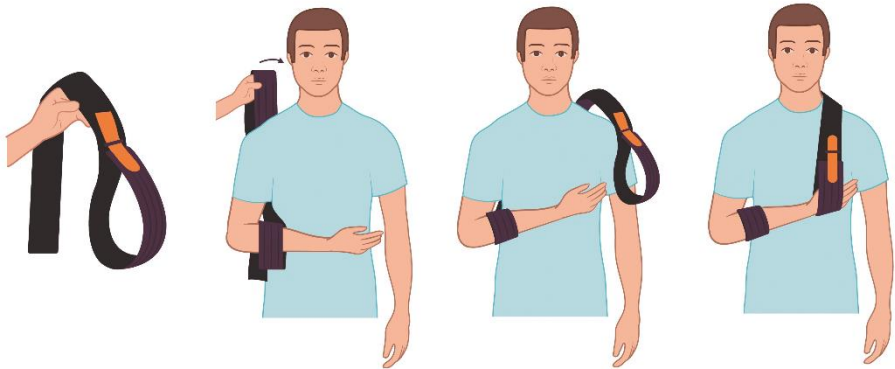
*Oefening 3: Slingeroefeningen.*



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



# Instructies sling



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.*

# 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 t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 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/](http://www.asz.nl/foldertest/)



Albert Schweitzer ziekenhuis  
augustus 2024  
pavo 1509