

# Informatie voor thuis

Na een schouderprothese

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 operatie 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 advies

- U heeft een operatie gehad waarbij het herstel tijd vraagt. Uw herstel gaat niet zonder pijn; u krijgt hiervoor medicijnen.
- 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.
- 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**

- Op de wond zit een bruine hechtpleister. Deze mag blijven zitten totdat de hechtingen op de polikliniek worden verwijderd.
- De pleister mag nat worden.
- Eventuele hechtingen worden tijdens het polikliniekbezoek verwijderd.

## **Gebruik en afbouwschema medicijnen**

Uw arts heeft een recept voorgeschreven met pijnstillers. Standaard raadt hij paracetamol en kortwerkende morfinetabletten aan. Daarnaast heeft u óf naproxen óf morfinetabletten met verlengde uitgifte gekregen.

Als de pijn onder controle is, kunt u als eerste stoppen met de kortwerkende morfinetabletten (Sandoz). Volgens de stappen in de schema's hierna kunt u de morfinetabletten met verlengde uitgifte afbouwen.

Als u dan nog steeds pijnvrij bent, dan kunt u met de paracetamol stoppen.

Heeft u na de laatste stap elke keer op hetzelfde moment pijn, bijvoorbeeld alleen in de avond of alleen bij bepaalde activiteiten? Dan kunt u alleen voor dat moment (ongeveer 30 minuten van tevoren) de pijnstillers nog innemen, voordat u er helemaal mee stopt.

- **Morfinetablet kortwerkend (Sandoz) 10 mg**

Morfine is een pijnstiller en valt onder de groep opioïden. U mag hier zo nodig één tot driemaal per dag een tablet van innemen (zonder afbouwschema).

- **Naproxen**

Naproxen is een ontstekingsremmende pijnstiller behorende bij de groep zogeheten NSAID's. We raden u aan om de tabletten die heeft meegekregen op te maken.

Als u een maagbeschermer heeft gekregen, mag u deze in de ochtend innemen. U stopt met het gebruik van de maagbeschermer wanneer u ook met de naproxen stopt.

- **Morfinetabletten**

<b>Morfine 10 mg tablet met verlengde uitgifte</b>				
Tijden	± 08.00 uur	± 13.00 uur	± 18.00 uur	± 22.00 uur
Stap 1	10 mg		10 mg	
Stap 2				10 mg
Stap 3	U stopt met het gebruik van morfinetabletten.			

Morfine is een pijnstiller en valt onder de groep opioïden. Morfine kan verstopping (obstipatie) veroorzaken. Om dit te voorkomen, raden we u aan om eenmaal daags een zakje macrogol in te nemen. Als u toch nog bijwerkingen heeft, dan mag u stoppen met de morfine en de macrogol.

- **Paracetamol**

<b>Paracetamol 2 x 500 mg</b>				
Tijden	± 08.00 uur	± 13.00 uur	± 18.00 uur	± 22.00 uur
Stap 1	1000 mg	1000 mg	1000 mg	1000 mg
Stap 2	1000 mg		1000 mg	
Stap 3	U stopt met het gebruik van paracetamol. Dit mag in één keer.			

# Complicaties

Bij iedere operatie kunnen complicaties ontstaan, zo ook bij de schouderoperatie.

## **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 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

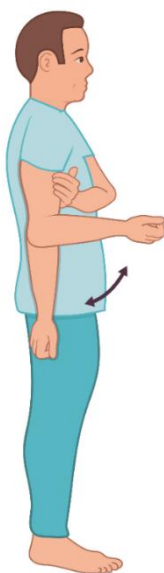
U draagt de immobilizer 4 weken lang, 24 uur per dag. Daarna wordt de immobilizer vervangen door een sling. Deze wordt in 1 tot 2 weken afgebouwd. Bouw het gebruik van de sling eerst overdag af. Houd de sling 's nachts nog om.

U mag uw geopereerde schouder de eerste 4 weken niet actief bewegen. De fysiotherapeut thuis gaat uw geopereerde schouder eerst samen met u bewegen.

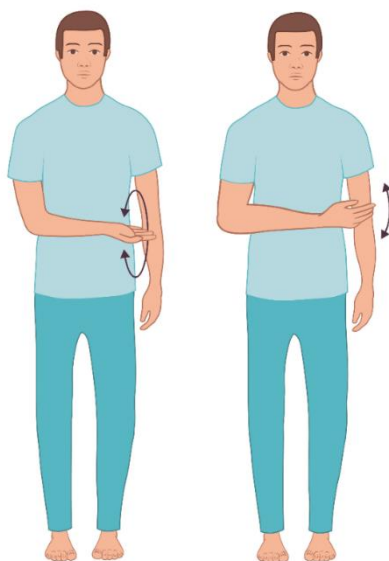
Het is belangrijk dat u na ontslag uit het ziekenhuis doorgaat met fysiotherapie. U krijgt een overdracht mee voor de fysiotherapeut thuis. U kunt zelf een afspraak maken bij een fysiotherapeut naar keuze. Begin met fysiotherapie in de eerste week na uw operatie. Als u niet naar huis gaat maar naar een zorginstelling dan wordt de fysiotherapie daar geregeld.

## Oefeningen

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

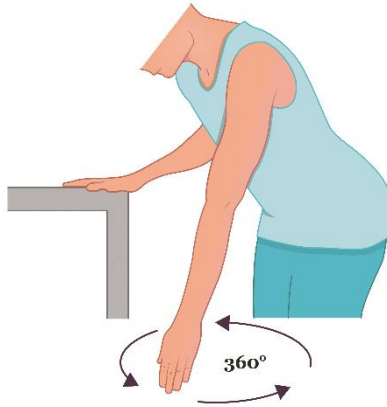


*Oefening 1:  
Strekken en buigen elleboog.*

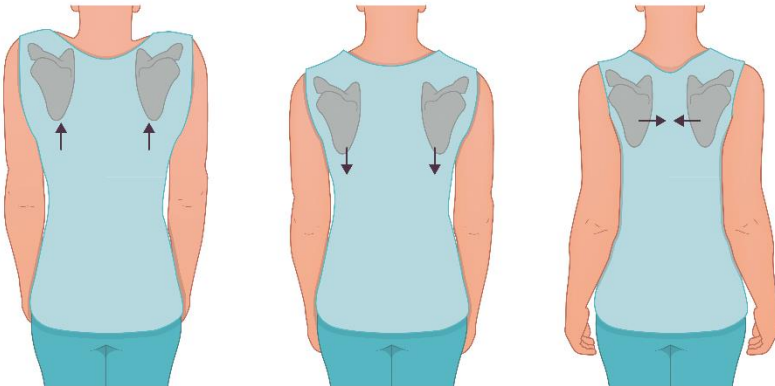


*Oefening 2:  
Bewegen pols en hand.*

*Let op dat u uw arm niet te ver naar buiten draait.*



Oefening 3: Slingeroefeningen.



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



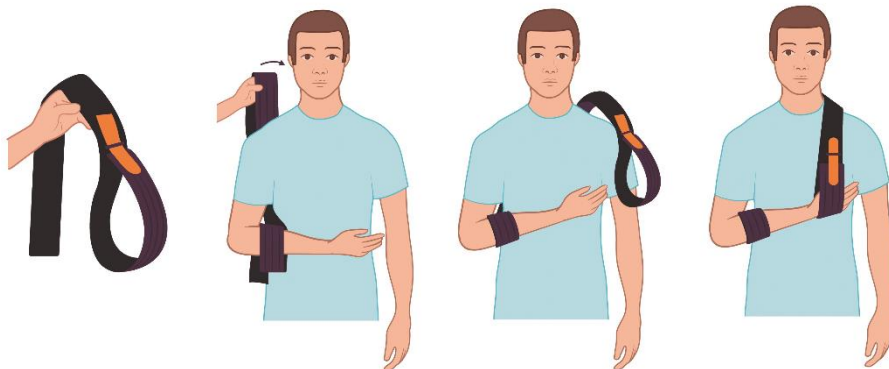
# Instructies immobilizer



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

Na 4 weken mag u een sling dragen, 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 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 1510