Informatie voor thuis

Na een stabilisatie van de schouder
Protocol Bankart

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

albert schweitzer

Inleiding

U heeft een kijkoperatie gehad aan uw schouder in het orthopedisch centrum van het Albert Schweitzer ziekenhuis. In deze folder leest u informatie voor thuis.

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.

Als u de eerste dag na uw ontslag vragen heeft over uw behandeling, dan kunt u bellen met de afdeling waar u opgenomen bent geweest. Heeft u in de dagen erna nog vragen dan kunt u bellen met de polikliniek van het orthopedisch centrum.

Autorijden

De eerste zes weken na de operatie mag u niet autorijden. Daarna beslist u zelf of dit weer kan. Uw arm moet genoeg hersteld zijn om uw auto te kunnen bedienen. Ook moet u goed kunnen reageren in onverwachte situaties.

Lichamelijke verzorging

- Uw arm zit in een immobilizer. De immobilizer draagt u dag en nacht. Alleen bij fysiotherapie, oefenen en douchen mag u de immobilizer afdoen.

- Bij het aankleden begint u altijd bij de geopereerde arm. Bij het uitkleden begint u bij de niet-geopereerde arm.
- Het kan zijn dat u tijdens de operatie een blokverdoving heeft gekregen. Door de verdoving kan uw arm doof aanvoelen. Dit kan 24 tot 36 uur duren. Let goed op uw arm als de verdoving nog werkt.
- U mag de immobilizer afdoen als u zit, zodat uw arm op uw been kan rusten.
- Het is veiliger om zittend te douchen. De hechtpleisters mogen nat worden. Bij het douchen laat u uw arm slaphangen. U kunt uw oksel wassen door met uw bovenlichaam richting uw geopereerde schouder te buigen. Er ontstaat dan ruimte tussen uw arm en bovenlichaam.
- Als u ligt of zit kunt u uw arm ondersteunen met een kussen.

Slapen

- U slaapt op uw rug of op uw niet-geopereerde schouder. Uw geopereerde arm zit 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 uw rug steunen met kussens, zodat u in een halfzittende houding gaat slapen.

Wondverzorging

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

- De witte pleister mag eraf op het moment dat de wond droog is.
- De hechtpleisters verwijdert u na twee weken.

- Hechtingen die niet vanzelf oplossen, worden verwijderd bij uw afspraak op de polikliniek.

Medicijnen

De pijnstillers moet u op vaste tijden innemen.

Stoppen met de medicijnen
Heeft u naast de paracetamol nog zwaardere pijnstillers gekregen, dan stopt u daar als eerste mee.

Complicaties

Bij iedere operatie kunnen complicaties ontstaan. De kans op een complicatie bij deze operatie is klein.

U neemt contact op met de arts als:
- De wondjes erg gaan lekken.
- U meer pijn krijgt.
- De plaats rond de wondjes dik, rood en warm wordt.
- U koorts heeft boven de 38,5˚C.
- 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 tussen 08.00-12.00 en 13.00-16.30 uur.

Buiten kantooruren en in het weekend belt u, bij acute zaken die **niet** kunnen wachten tot de eerstvolgende werkdag, naar de afdeling Spoedeisende Hulp van locatie Dordwijk, tel.(078) 652 32 10.

Revalidatie

De orthopeed bepaalt hoe u gaat revalideren. Voor u gelden de onderstaande regels. We noemen dit ook wel protocol Bankart.

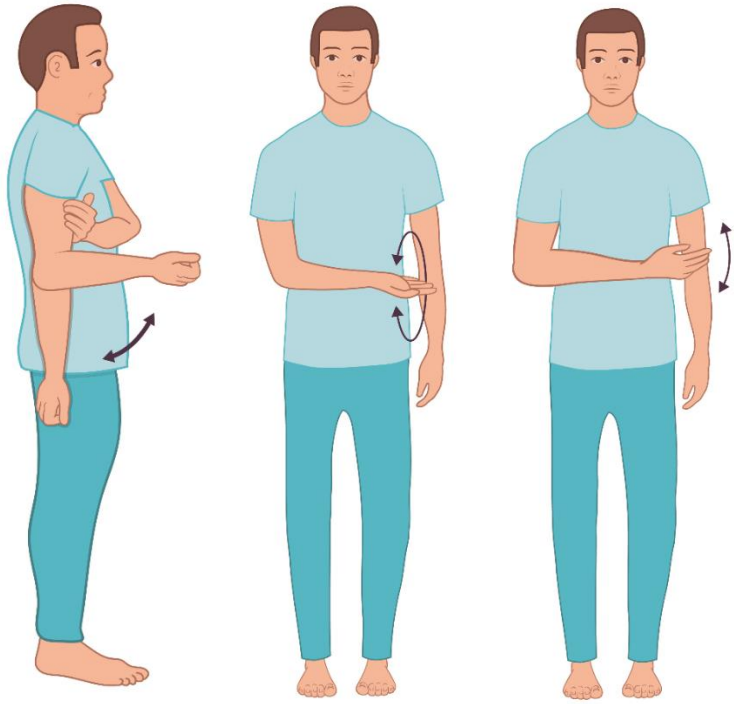
De immobilizer draagt u drie weken lang, 24 uur per dag. Daarna wordt de immobilizer vervangen door een draagband (sling). Deze wordt in drie weken afgebouwd in overleg met de fysiotherapeut thuis.

Het is vooral belangrijk dat u de arm niet te ver naar buiten draait en te hoog optilt. In de eerste 3 weken niet verder dan recht naar voren en niet boven uw schouder (90 graden). Op geleide van pijn en onder begeleiding van de fysiotherapie mag u dit opbouwen.

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. Begin met fysiotherapie in de eerste week na de operatie.

Oefeningen

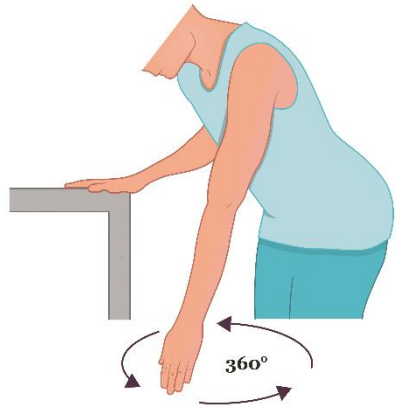
Hierna ziet u een aantal oefeningen die u in de eerste fase van uw revalidatie mag doen.



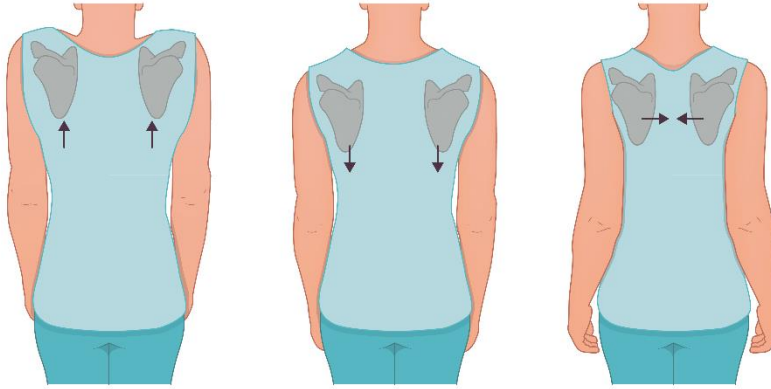
Oefening 1:
Strekken en buigen elleboog.

Oefening 2:
Bewegen pols en hand.

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



Oefening 3:
Slingeroefeningen.



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

Uitleg immobilizer

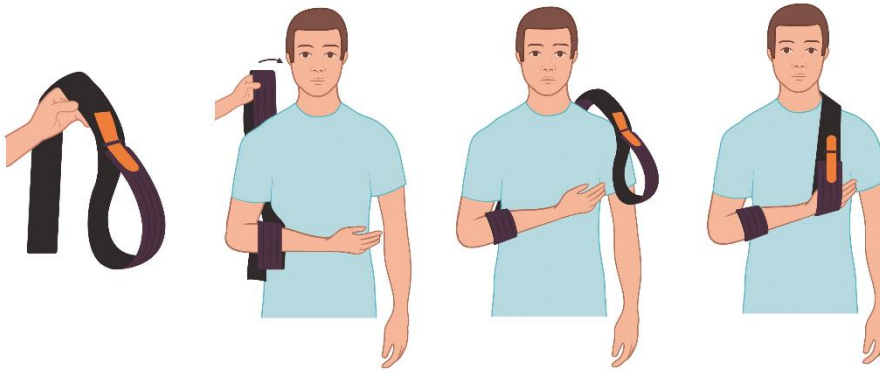
1. Plaats de duim in de lus en trek de zak over de elleboog.

2. Sla de schouderband om de nek en leg het zachte deel in de hals. Haal het bandeinde door de ring en bevestig dit met het klittenband aan de schouderband.

3. Sla de tailleband om de romp. Haal het bandeinde door de ring en bevestig deze met het klittenband aan de tailleband.

Uitleg draagband (sling)

Na drie weken mag u de sling gaan dragen.



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 van het Albert Schweitzer ziekenhuis, tel. (078) 652 32 70. Dat kan van maandag tot en met 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/

Albert Schweitzer ziekenhuis
januari 2026
pavo 1803