

Informatie voor thuis

Na een kleine cuff repair aan de
schouder

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

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent kortdurend opgenomen geweest voor een kijkoperatie aan uw schouder. 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. Hierna leest u wat er besproken is.

Belronde na opname

Als u zelf gebeld wilt worden of als de verpleegkundige het nodig vindt, wordt u de eerste werkdag na uw operatie gebeld door de verpleegkundige om te vragen hoe het gaat.

Algemeen

U draagt een immobilizer. Zolang u deze draagt mag u niet autorijden. U bent daarna 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 te dragen, dus ook 's nachts. U hoeft de immobilizer niet te dragen tijdens fysiotherapie, oefenen en douchen.
- Begin met aankleden altijd bij de geopereerde arm. 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 er 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, dan staand of zittend aan de wastafel.
- De hechtpleisters mogen nat worden.
- Als u gaat douchen laat u uw geopereerde arm slap langs uw lichaam hangen.

- 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 verwijderd u na 2 weken.
- Eventuele hechtingen worden tijdens het polikliniekbezoek verwijderd. Meestal zijn het oplosbare hechtingen.

Medicijnen

Neem de voorgeschreven pijnstilling op vaste tijden in.

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 uw schouderoperatie. De kans op een complicatie is gering.

Wanneer belt u 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 tussen 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. Dit is onder andere afhankelijk van de grootte van het peesletsel, de kwaliteit van het weefsel en de spanning waarmee de hechting(en) kunnen worden vastgezet. Voor u geldt onderstaand protocol.

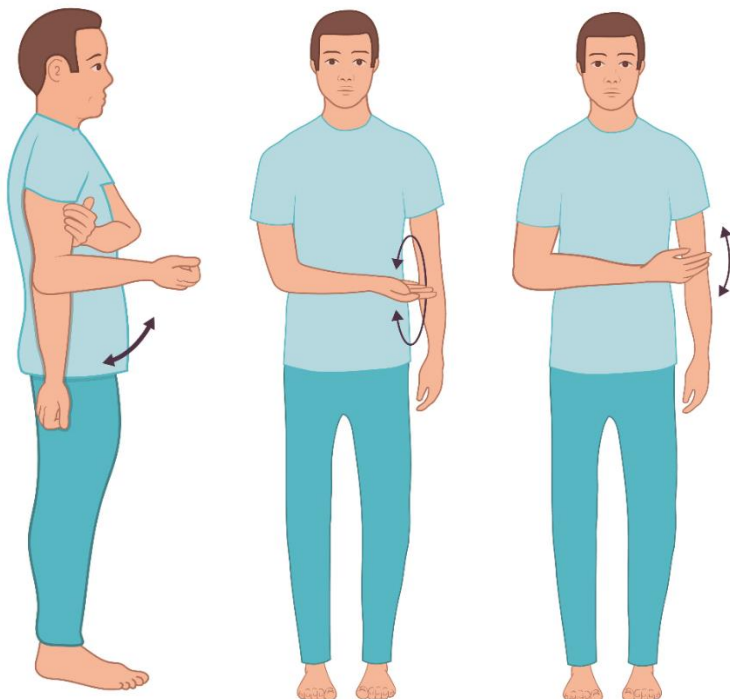
U moet de immobilizer (brace) 2 weken lang, 24 uur per dag dragen. Daarna mag u het gebruik van de immobilizer in 1-2 weken afbouwen in overleg met de fysiotherapeut thuis. U draagt een sling tijdens het afbouwen van de immobilizer..

Het is belangrijk dat u na ontslag uit het ziekenhuis doorgaat met fysiotherapie. U heeft een overdracht meegekregen voor de fysiotherapeut thuis.

U moet zelf een afspraak maken bij de fysiotherapeut bij u in de buurt. Daar wordt dan besproken wat u allemaal mag gaan doen met uw arm. We raden u aan om 1 week na de operatie te starten met fysiotherapie.

Oefeningen

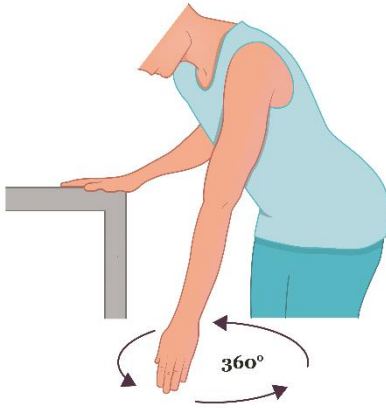
Hierna ziet u een aantal oefeningen die u in de eerste fase van uw revalidatie mag doen.



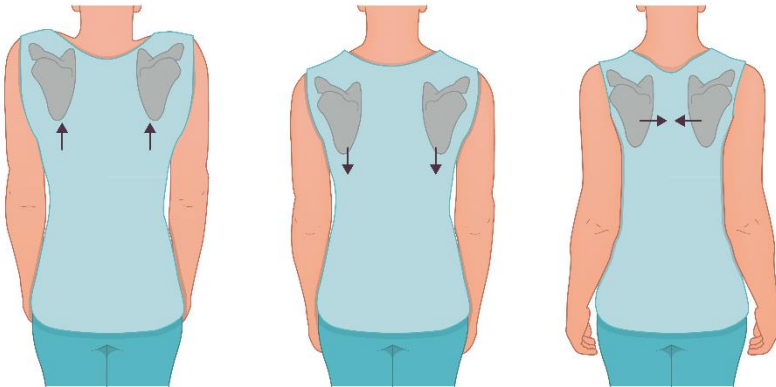
Oefening 1:
Strekken en buigen elleboog.

Oefening 2:
Bewegen pols en hand.

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



*Oefening 3:
Slingeroefeningen*



Oefening 4: bewegen van de schouderbladen

Uw schouders optrekken en laten zakken. Schouders naar voren en achteren bewegen.

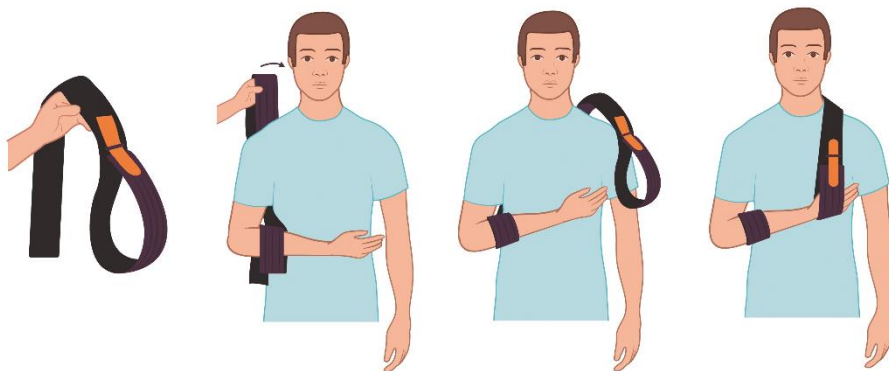
Instructies immobilizer



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 2 weken wordt de immobilizer vervangen door de 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.

Als u nog geen sling heeft, kunt u daar om 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 08.00-16.30 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
augustus 2023
pavo 1819