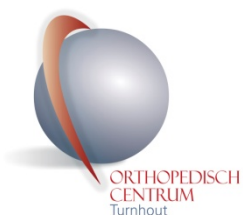
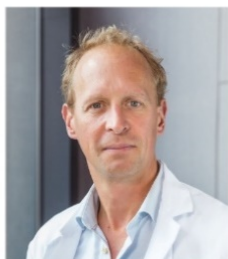




Patiënteninformatie

Revalidatie na herstel instabiliteit schouder





dr. R. Houben

Schouder- en
elleboogchirurgie



dr. M. Mombert

Hand- en
polschirurgie



dr. A. Borgers

Hand- en
polschirurgie



dr. J. Roos

Heup- en
bekkenchirurgie



dr. K. Pittoors

Heup- en
bekkenchirurgie



dr. E. Vanlommel

Kniechirurgie



dr. W. Colyn

Kniechirurgie



dr. J. Robberecht

Voet- en
enkelchirurgie



dr. J. Dewachter

Voet- en
enkelchirurgie



dr. T. De Baets

Traumatologie



dr. W. Jak

Schouder- en
elleboogchirurgie

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Oefeningen voor de schouder.....	5
1. Met de hand in een bal knijpen	5
2. Ontspannen rollen van de schouders.....	5
3. Geleid actieve oefeningen.....	5
4. Katroloefeningen	6
5. Pendelen	7
6. IJs leggen	7
Aandachtspunten	8
Richtlijnen voor thuis	9
Contactgegevens	10
Persoonlijke notities / vragen	11

Inleiding

De algemene informatie over de ingreep en behandeling van schouderinstabiliteit vindt u in de brochure die u meekreeg op de consultatie.

In deze brochure geven we u richtlijnen over de revalidatie na deze ingreep.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Dan kan u terecht bij uw arts of kinesitherapeut. Zij zullen u graag meer uitleg geven.

Oefeningen voor de schouder

1. Met de hand in een bal knijpen

Knijpen in een balletje bevordert de bloedsomloop. Deze beweging laat de spieren in de voorarm werken. Heeft u een slaperig gevoel in de vingers na de operatie? Deze oefening kan dat verminderen.

2. Ontspannen rollen van de schouders

Laat uw armen naast u rusten en maak met je schouders langzaam kleine cirkeltjes naar voor en naar achter binnen de pijngrens. Deze oefening doe je best voor de spiegel. Zo kan je de beweging controleren.



3. Geleid actieve oefeningen

Met behulp van uw andere arm, tilt u de geopereerde arm op **onder 90°**.



a.



b.



c.

- a. Kruis de armen voor het lichaam en ondersteun de elleboog van de geopereerde arm. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.
- b. Strek de geopereerde arm voorwaarts en ondersteun de elleboog met je andere hand. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.
- c. Strek de geopereerde arm voorwaarts en neem de handen vast. Met behulp van de gezonde arm, de geopereerde arm optillen.

4. Katroloefeningen

De gezonde arm trekt de geopereerde arm langzaam omhoog **onder 90°**. Breng de arm langzaam terug naar beneden. Doe deze oefening met **gestrekte ellebogen**.



5. Pendelen

U buigt naar voor en laat uw arm passief hangen. Steun met uw gezonde arm op bed of stoel. Pendel ondertussen met uw arm voorwaarts, zijwaarts en in kleine cirkeltjes.



6. IJs leggen

In het begin legt u best zoveel mogelijk ijs. Voor, maar zeker telkens na het oefenen legt u een ijszak op uw schouder.

Leg nooit ijs rechtstreeks op de huid maar leg er een dunne doek tussen.

De ijszak is best niet te zwaar. Zo vermijdt u te veel druk op de wonde.

Aandachtspunten

- Start met de oefeningen uit dit boekje op **dag 1** na de operatie.
- De oefeningen mogen geen pijn doen. Oefen steeds binnen de pijngrens.
- Neem in het begin voldoende pijnmedicatie zodat u goed kunt oefenen.
- Beweeg langzaam.
- Oefen meerdere keren per dag. Elk uur enkele minuten oefenen, is beter dan een half uur aan één stuk. Oefen uiteindelijk **3x per dag** gedurende maximaal 10 minuten.
- Leg regelmatig ijs.
- Wees extra voorzichtig bij het omkleden! Vermijd zeker bewegingen met uw hand ver naar buiten.

Richtlijnen voor thuis

U draagt de draagdoek **4 weken**.

U zult de eerste weken zeker nog wat hinder ondervinden. Ook de oefentherapie kan in het begin pijnlijk zijn. Deze klachten nemen gewoonlijk geleidelijk af.

Een kussen onder uw elleboog aan de geopereerde zijde kan helpen om comfortabeler plat te liggen.

Laat uw wonde controleren door de huisarts als:

- het verband, waarmee u mag douchen, vuil wordt door het wondvocht
- het verband een kleur krijgt die door het verband doorschijnt
- de wonde 'lekt'
- de wonde rood wordt
- bij twijfel over voorgaande punten

Na 14 dagen gaat u naar de huisarts om de draadjes te laten verwijderen.

De gemiddelde revalidatieduur bedraagt 3 maanden. Af en toe kan dit wat langer duren afhankelijk van de situatie.

De eerste controle bij uw orthopedist gebeurt 4 weken na de ingreep. Pas daarna mag u starten met kinesitherapie thuis.

Hoe lang u niet kan werken na de ingreep, hangt af van het type werk dat u doet. Starten met sporten mag gemiddeld 3 à 4 maanden na de ingreep.

Contactgegevens

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie
Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat revalidatiecentrum
Tel. 014 44 44 80

Persoonlijke notities / vragen

Als u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, spreek gerust onze therapeuten aan. Zij staan u graag te woord.

[illegible]

www.orthopedie-turnhout.be

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout