

Leefregels na schouderoperaties

Orthopedie



Beter voor elkaar

Leefregels na schouderoperaties

Inleiding

In deze folder vindt u informatie over specifieke leefregels na een schouderoperatie. De verpleegkundige kruist aan welke leefregels voor u van toepassing zijn.

Algemene adviezen

Neemt u na ontslag tot aan de polikliniek afspraak contact op met het ziekenhuis als:

- de pijn toeneemt en pijnstillers niet voldoende helpen.

Indien u een wond heeft:

- de wond gaat lekken;
- de wond dik/rood wordt en/of meer pijn gaat doen;
- u koorts krijgt.

Belangrijke telefoonnummers

T 010 297 54 20

Polikliniek Orthopedie

Bereikbaar van ma. t/m vr. van 8.30–16.30 uur.

T 010 297 52 51

Afdeling 5A Orthopedie

(dagelijks 24 uur bereikbaar)

Bij ontslag krijgt u mee:

Polikliniek afspraak.

Eventueel een recept voor medicatie.

Schouder uit de kom (luxatie)

- o u kunt de schouder koelen met behulp van een coldpack. **Let op** leg het coldpack nooit direct op de huid.
- o u draag de arm in een draagdoek, maximaal 1 tot 2 weken.
- o u mag de arm direct gaan bewegen, zonder deze te belasten.
- o wanneer dit goed gaat, kunt u de arm langzaam steeds meer gaan belasten.
- o beweging bevordert de toename van spierkracht rondom de schouder, waardoor de spieren het gewricht beter kunnen ondersteunen.
- o Na drie maanden is de schouder weer normaal beweegbaar en belastbaar.

ASAD

- o u draagt de arm in een draagband (collar 'n cuff).
- o als u zit of ligt kunt u de arm ondersteunen met behulp van een kussen.
- o u mag de arm direct gaan bewegen, waarbij u de belasting steeds verder uitbreidt.

Operatie aan het sleutelbeen (laterale clavicula resectie)

- o u draagt de arm in een draagband (collar 'n cuff).
- o als u zit of ligt kunt u de arm ondersteunen met behulp van een kussen.
- o onder leiding van de fysiotherapeut beweegt u de schouder in alle richtingen op geleide van de pijn. De oefeningen blijft u thuis herhalen.

Belangrijk om te weten:

Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Als u rookt is het verstandig om te stoppen met roken. Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken dan kan dit via de 'stop-met-roken poli' van het Ikazia Ziekenhuis. Neem hiervoor contact op met de verpleegkundige van de afdeling tijdens uw opname. Na uw ontslag kunt u contact opnemen met de polikliniek Gynaecologie. Stivoro biedt ook cursussen aan om u te ondersteunen bij het stoppen met roken.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.