

Oefenen na schouderoperatie (ASAD)

Orthopedie



Beter voor elkaar

Fysiotherapie na ASAD

Omdat u geopereerd bent aan uw schouder en het belangrijk is dat de schouderfunctie optimaal herstelt, komt de fysiotherapeut bij u langs om oefeningen met u te doen en de leefregels te bespreken. In principe gaat u dezelfde dag naar huis en komt de fysiotherapeut vóór de operatie de oefeningen en instructies met u doornemen. Als u toch een nacht blijft komt de fysiotherapeut de dag na de operatie langs.

Verwachtingen na de operatie

Direct na de operatie kunt u een aantal dagen meer pijn ervaren: dit komt omdat bot verwijderd is van het schouderblad. Verwacht dus niet dat uw schouder direct na operatie pijnvrij is. De pezen in de schouder hebben meerdere weken nodig om weer te herstellen van de beklemming. Het herstel duurt minstens 6 weken tot 3 maanden. Pas als de pezen hersteld zijn, zal de pijn verdwijnen.

Draagband (collar 'n cuff)

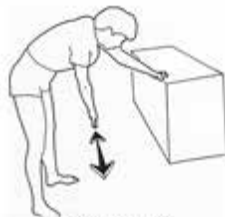
U krijgt na de operatie een collar 'n cuff/sling. De meeste patiënten vinden deze draagband prettig omdat deze ondersteuning geeft aan de arm. De eerste 2 weken draagt u deze draagband: de eerste 3 dagen continu, behalve tijdens het oefenen, en daarna bouwt u het gebruik ervan af., op geleide van de pijn. Na 2 weken is het verstandig de draagband weg te laten zodat u de arm weer op een normale manier kunt gaan gebruiken.

Oefeningen

Voor het beste resultaat na de operatie is het belangrijk dat u de schouder gaat trainen. U kunt uw schouder trainen door middel van de volgende oefeningen.



Oefening 1



Oefening 2



Oefening 3

Uitgangshouding oefening 1 t/m 3: Ga met de romp voorovergebogen staan, zodat de arm van de geblesseerde schouder verticaal hangt. Zoek met de andere arm steun op een tafel.

1: beweeg vanuit de schouder soepel, slinger rustig en binnen de pijngrens met de gestrekte

geblesseerde arm naar voren en achteren, houd dit één minuut lang vol

2: beweeg vanuit de schouder soepel, slinger rustig en binnen de pijngrens met de gestrekte

geblesseerde arm naar binnen en buiten, houd dit één minuut lang vol

3: met de gestrekt afhangende arm ontspannen cirkeltjes draaien vanuit de schouder, zowel links- als

rechtsom, binnen de pijngrens, houd dit één minuut lang vol

4: U gaat rechtop zitten met de voeten plat op de grond. U legt uw armen voor de buik over elkaar, de geopereerde arm ligt bovenop uw NIET geopereerde arm, daarbij ondersteunt u de geopereerde arm. U tilt de armen gezamenlijk omhoog tot de pijngrens, maximaal tot horizontaal en laat de armen daarna weer zakken. Dit herhaalt u in totaal 10 maal. Na een week mag u de arm verder omhoog bewegen. Het is van belang dat u de oefeningen gedurende twee weken lang, vijf maal daags herhaalt. Gedurende deze twee weken moet de bewegingsuitslag bij elke oefening steeds meer vergroten.

Na ontslag

Wanneer de fysiotherapeut toestemming heeft gegeven en de pijn onder controle is, mag u met ontslag. Het herstel na de operatie zal volgens een natuurlijk beloop verlopen. In de meeste gevallen is fysiotherapie na ontslag niet nodig. In overleg met de orthopeed wordt bepaald of na ontslag fysiotherapie voort gezet moet worden. Blijkt dit zo te zijn, dan zal u een verwijzing en overdracht bij ontslag meekrijgen. U kunt terecht bij de fysiotherapeut in de buurt of op de afdeling fysiotherapie in het Ikazia ziekenhuis zelf.

Leefregels

Vijf maal daags oefenen, gedurende twee weken lang. Neem de eerste dagen met regelmaat en tijdig uw pijnmedicatie in. Dit maakt het oefenen makkelijker. Gebruik de geopereerde arm de eerste drie dagen zo min mogelijk, (maar wel oefenen!) daarna kunt u de arm binnen de pijngrens weer gaan gebruiken.

Wanneer kan ik weer gaan werken?

Bij uw volgende poli afspraak kan u met de arts overleggen over het hervatten van uw

werkzaamheden. Een globale richtlijn hiervoor is:

- Licht werk, (niet tillen) na 10 dagen tot 6 weken
- Middelmatig werk (licht tillen tot schouderhoogte) vanaf 6 weken
- Zwaar werk (boven schouderhoogte tillen) na 3 tot 6 maanden

Afdeling fysiotherapie, route nummer 23 – begane grond

Telefoonnummer 010-297 54 8



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.