

Na een operatie aan de schouder oefeningen en adviezen

U krijgt een operatie aan uw schouder. Voor een goed en snel herstel hebben we een aantal adviezen en oefeningen voor u. Het zijn algemene adviezen voor iedereen na een schouderoperatie. Daarnaast zijn er oefeningen per operatie.

Algemene oefeningen na een schouderoperatie

Na elke operatie aan de schouder is het belangrijk dagelijks een aantal oefeningen te doen. Dit zijn oefeningen voor hand, pols, elleboog en schouder.

- Doe de oefeningen 3 tot 5 maal per dag, verspreid over de dag.
- Doe bij elke oefening 10 herhalingen. Pijn is een signaal. Respecteer uw pijngrens. Wanneer een oefening veel pijn doet, kunt u het beste stoppen.

Hand

- Vuist maken met de hand
- Vingers spreiden en sluiten
- Beweeg de pols in alle richtingen

Elleboog

- Buig en strek uw elleboog: haal uw arm uit de sling. Strek en buig de elleboog voor het lichaam langs, waarbij de handpalm naar uw lichaam is gericht.

Schouders

- Trek beide schouders rustig op en laat ze weer zakken.
- Beweeg beide schouders rustig naar voren en naar achteren.
- Buig het hoofd afwisselend zijwaarts naar links en naar rechts (oor naar schouder) totdat u rek voelt in de nekspieren.

Sling

Meestal moet u na een schouderoperatie een sling dragen. Een sling is een band waarin uw arm draagt. Hiermee krijgt de arm rust, het voorkomt dat u de arm te veel beweegt. Een sling wordt ook wel een immobilizer genoemd. Bij elke soort operatie kunt u lezen of u een sling moet dragen. Verderop leest u hoe u een sling het best kunt dragen.

Oefeningen per operatie



Afbeelding 1



afbeelding 2

□ Laterale clavicula resectie / Neerplastiek / Subacromiale decompressie

- Het is niet nodig om een sling te dragen.
- U mag direct na de operatie starten met oefenen van de schouder.
- Begin direct na de operatie met slinger- en schuifoefeningen (zie afbeelding 2 en 3). Deze oefeningen zijn belangrijk om de schouder soepel te houden. De oefeningen mag u zeer regelmatig doen (ieder uur, gedurende 2 minuten).
- Na drie maanden mag u weer sporten indien de schouder dit toelaat.

□ Bicepstenotomie

- Het is niet nodig om een sling te dragen.
- U mag direct na de operatie starten met oefenen van de schouder op geleide van de pijn.
- U mag de eerste 6 weken niet zwaar duwen of tillen.
- Begin direct na de operatie met slinger- en schuifoefeningen (zie afbeelding 2 en 3). Deze oefeningen zijn belangrijk om de schouder soepel te houden. De oefeningen mag u zeer regelmatig doen (ieder uur, gedurende 2 minuten).
- Na 3 maanden mag u, indien de kracht en de pijn van de schouder dit toelaat, weer sporten.

□ Rotator Cuff repair

- De eerste zes weken moet u dag en nacht de sling dragen.
- Begin direct na de operatie met slinger- en schuifoefeningen (zie afbeelding 2 en 3). Deze oefeningen zijn belangrijk om de schouder soepel te houden. De oefeningen mag u zeer regelmatig doen (ieder uur, gedurende 2 minuten).
- De eerste 6 weken mag u de arm niet naar buiten draaien of actief (met eigen spierkracht) optillen.
- Wanneer bij deze operatie ook de lange bicepspees gehecht is, mag u de eerste 6 weken geen buigoefeningen van de elleboog met gewicht doen.

□ Stabilisatie van het schouder gewricht (Bankart Repair en Latarjet)

- De eerste 6 weken moet u dag en nacht de sling dragen.
- Begin direct na de operatie met schuifoefeningen (zie afbeelding 3). Deze oefeningen zijn belangrijk om de schouder soepel te houden. De oefeningen mag u zeer regelmatig doen (ieder uur, gedurende 2 minuten).
- Na 6 weken gaat u samen met de fysiotherapeut de actieve oefeningen van de schouder uitbreiden. De bewegingen worden voorzichtig groter en u gaat langzaam meer kracht oefenen.

□ Totale schouderprothese

- De eerste 6 weken moet u dag en nacht de sling dragen.
- Begin direct na de operatie met slinger- en schuifoefeningen (zie afbeelding 2 en 3). Deze oefeningen zijn belangrijk om de schouder soepel te houden. De oefeningen mag u zeer regelmatig doen (ieder uur, gedurende 2 minuten).
- De eerste 6 weken oefent de fysiotherapeut de schouder.
- Na 6 weken gaat u samen met de fysiotherapeut starten met actieve oefeningen van de schouder. Deze oefeningen zijn eerst gericht op het vergroten van de bewegelijkheid van de schouder. Vanaf 3 maanden kunt u ook de kracht gaan oefenen.

□ Omgekeerde (Reversed) schouderprothese

- De eerste 2 weken moet u dag en nacht de sling dragen.
- Begin direct na de operatie met slinger- en schuifoefeningen (zie afbeelding 2 en 3). Deze oefeningen zijn belangrijk om de schouder soepel te houden. De oefeningen mag u zeer regelmatig doen (ieder uur, gedurende 2 minuten).
- De eerste 2 weken oefent de fysiotherapeut de arm. Daarna mag u samen met de fysiotherapeut de arm actiever gaan bewegen en worden de bewegingen rustig verder opgevoerd. Krachttraining start na 6 weken onder leiding van de fysiotherapeut.

□ Herstel van acromio-claviculaire (AC) instabiliteit

- De eerste 6 weken moet u dag en nacht de sling dragen.
- Begin de dag na de operatie met de schuifoefeningen (afbeelding 3). Deze oefeningen mag u heel regelmatig doen (ieder uur, gedurende 2 minuten).
- U mag de arm in de eerste periode niet naar buiten draaien.
- U mag 3 maanden na de operatie niet zwaarder dan 1 kilogram tillen met de geopereerde arm.

□ Lattisimus Dorsi Transfer

- De eerste 6 weken moet u dag en nacht de sling dragen.
- De eerste 4 weken wordt bij de sling een kussen gedragen die de arm iets van uw lichaam af houdt (abductiekussen).
- U mag starten met de algemene oefeningen die in deze folder worden beschreven (het oefenen van de elleboog, pols, hand, schouders).
- Uw fysiotherapeut gaat met u de oefeningen verder uitbreiden.

Hoe draagt u een sling?

- Plaats de elleboog goed in de hoek van de sling.
- Breng de nekband achter de rug over de niet aangedane schouder (de gezonde schouder).
- Maak het klittenband los, haal de band door de ring en zet de band op de gewenste hoogte vast; onderarm horizontaal. Heeft u veel zwelling in hand en onderarm? Plaats dan de hand hoger dan elleboog).
- Plaats de duim in de lus. Dit voorkomt dat de sling om uw lichaam heen draait.
- Maak het klittenband van de buikband los, breng de band achter het lichaam om weer naar voren, haal de band door de ring en zet de band vast met het klittenband.
- Wanneer u gaat oefenen met de arm haalt u de duim uit de lus en maakt u de drukknopen aan de voorzijde van de doek los. De banden kunnen om blijven.
- Bij aan- en uitkleden, douchen en tijdens het oefenen mag u de sling afdoen.
- Als u ligt kunt u uw arm extra ondersteunen met een kussen.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 19 juni 2019, foldemr.3325