

Fysiotherapie

Fysiotherapie na een schouderprothese

Het is belangrijk om snel na uw schouderoperatie weer in beweging te komen. De fysiotherapeut komt tijdens uw opname bij u langs om u hierbij te helpen:

- U hebt na de operatie een immobilizer (draagdoek om uw arm). U krijgt uitleg over hoe en wanneer u de immobilizer aan- en afdoet.
- U krijgt oefeningen waarmee u de spieren in uw schouder, arm en nek kunt trainen.
- U krijgt advies over wat u in de eerste periode na de operatie wel en niet kunt doen.

Wij adviseren u om na uw opname door te gaan met fysiotherapie bij een fysiotherapeut die is aangesloten bij SchouderNetwerken Nederland (SNN). U krijgt een verwijsbrief, waarmee u zelf een afspraak kunt maken. Aangesloten fysiotherapeuten vindt u op www.schoudernetwerk.nl.

Leefregels en oefeningen na de operatie

De eerste 6 weken na de operatie geldt voor de arm aan de geopereerde kant:

- Niet steunen, leunen, afzetten en/of tillen.
- Niet omhoog brengen en/of naar buiten draaien.

Week 1

- U draagt de immobilizer 24 uur per dag op de blote huid, dus onder de kleding. U kunt daarom de eerste week na de operatie niet douchen of in bad gaan.
- U mag niet op uw geopereerde schouder liggen. Als u op de zij van de niet geopereerde kant ligt, kunt u een kussentje in de rug doen zodat u stabiel ligt.
- U doet de oefeningen 1 A t/m D, 2, 3 en 4. **Oefening 1E doet u nog niet.**

Week 2 en 3

- U draagt de immobilizer dag en nacht. Dat hoeft niet meer op de blote huid. U kunt de immobilizer over uw kleding dragen.
- Alleen met douchen mag u de immobilizer even afdoen. Zorg ervoor dat u tijdens het douchen goed staat of zit, zodat u niet kunt vallen.
- Bij het wassen van de oksel van de geopereerde arm en bij het aan- en uitkleden buigt u het bovenlichaam naar voren en laat u de arm ontspannen hangen.
- U doet alle oefeningen in deze folder.

Week 4 en 5

- De immobilizer mag overdag steeds wat langer af. Begin met 3 keer per dag een half uur en bouw het gebruik dan in overleg met uw fysiotherapeut steeds verder af.
- 's Nachts draagt u de immobilizer nog wel.
- U doet alle oefeningen in deze folder.

Week 6

U hoeft de immobilizer niet meer te dragen.

Het verdere herstel van de schouder duurt hierna nog minstens 3 tot 4 maanden. Het is belangrijk dat u oefeningen blijft doen voor de beweeglijkheid, de stabiliteit, het uithoudingsvermogen en de kracht van de geopereerde schouder.

Oefeningen

Voor alle oefeningen geldt:

- Doe de oefeningen in een rustig tempo.
- Blijf goed doorademen tijdens de oefeningen (houd uw adem niet vast).
- De immobilizer mag los bij de pols, maar uw arm blijft in contact met uw buik.
- Laat de arm ontspannen in de immobilizer hangen. Controleer af en toe of u uw schouders niet hebt opgetrokken. Dit kan veel spanning geven op uw schouder- en nekspieren.
- Oefen 6 keer per dag.
- Houd uw arm na het oefenen 10 minuten ontspannen langs uw lichaam of leg de arm op een kussen.
- Ga door met de oefeningen totdat de behandeling bij uw eigen fysiotherapeut begint. Als u geen fysiotherapie volgt, blijf dan de oefeningen in deze folder doen totdat u de controleafspraak bij de verpleegkundig consulent hebt.

1. Schouderspieren (10 keer herhalen)

Duw met de hand van de niet geopereerde arm tegen de hand of pols van de arm in de immobilizer. De geopereerde arm geeft daarbij tegendruk, maar blijft op dezelfde plek en blijft in contact met uw buik.

- Duw tegen uw onderarm.
- Duw uw arm naar boven en beneden.
- Duw uw onderarm van uw buik af en naar uw buik toe.



oefening A



oefening B



oefening C

- Span en ontspan de schouderbladen: trek uw schouderbladen naar elkaar toe en hou deze positie 3 seconden vast. Probeer hierna weer zo goed mogelijk te ontspannen.

Vanaf de 2e week na de operatie doet u ook oefening 1E:

E. Pendelen:

- Steun met de niet geopereerde arm op een tafel en buig voorover.
- Laat uw geopereerde arm hangen.
- Maakt een rustige draaibeweging linksom en rechtsom. Blijf daarbij binnen uw pijngrens.

2. Nekspieren (5 tot 10 keer herhalen)

- Draai uw hoofd rustig naar links en naar rechts en omhoog en naar beneden.
- Trek uw kin in (maak een onderkin) en kom daarna weer terug in de beginpositie.

3. Elleboog- en uw onderarmspieren (5 tot 10 keer herhalen):

- Strek en buig uw elleboog.
- Buig uw elleboog in een hoek van 90 graden. Draai uw handpalm naar boven en naar beneden.

4. Hand en vingers (5 tot 10 keer herhalen):

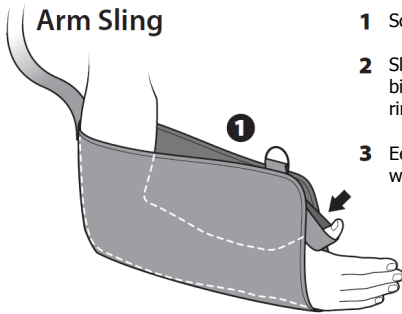
- a. Buig en strek uw pols.
- b. Buig en strek uw vingers (maak een vuist).
- c. Spreid en sluit uw vingers.

Contact

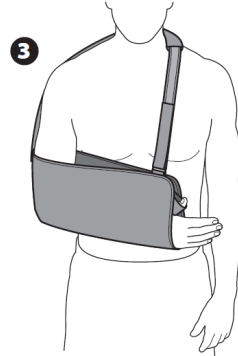
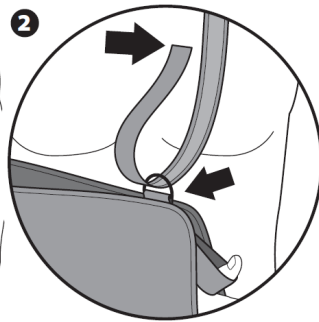
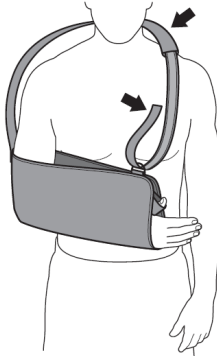
Hebt u vragen? De afdeling Fysiotherapie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:00 tot 17:00 uur.

T: 0515 - 48 81 70.

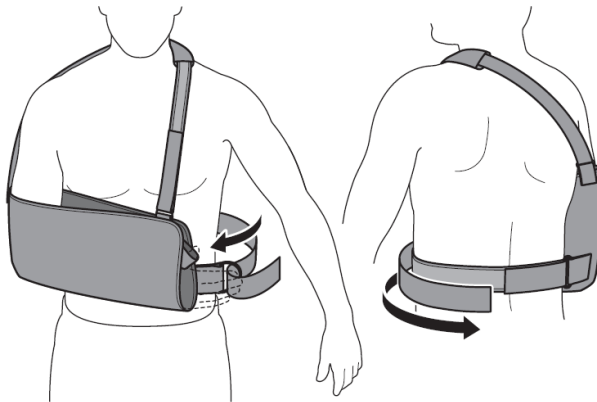
Arm Sling



- 1 Schuif de arm in de sling en plaats de duim in de duimlus.
- 2 Sla de schouderband om de nek en positioneer het kussentje bij de nek. Geleid het uiteinde van de schouderband door de ring en bevestig hem met de klittenband.
- 3 Een goede positie van de sling waarbij de arm comfortabel wordt ondersteund en de duim zich in de duimlus bevindt.



Shoulder Immobilizer



Sla vervolgens de middelband om het middel , geleid het uiteinde door de ring en bevestig hem met de klittenband.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl