

Ontslaginformatie na Artroscopie schouder:

Beste Mevrouw, Mijnheer,

1. REVALIDATIE:

In het ziekenhuis krijgt u uitleg van de kinesitherapeut over de oefeningen die u thuis mag uitvoeren van zodra uw arm wakker is. Deze oefeningen moet u regelmatig zelf herhalen om spiervernakking tegen te gaan en om de soepelheid in de schouder terug te winnen.

De oefeningen gebeuren best 3-5x/dag. U herhaalt elke oefening **30 maal**: 3 reeksen van 10 herhalingen. Na elke reeks neemt u even kort rust.

Na de oefeningen mag u gedurende **15 minuten ijs** op de schouder leggen. Men mag 3-5x/dag ijs leggen afhankelijk van de zwelling.

Toename van pijn en zwelling is een teken van te veel activiteit. Dit is dan ook een teken dat u meer moet rusten en ijs leggen.

U mag met de kinesitherapie starten nadat uw hechtingen verwijderd werden.

Na overleg met uw schouderchirurg is beslist dat u start met oefenen bij uw kinesitherapeut op ...

2. DE DRAAGDOEK:

- Mag eerste dagen gedragen worden ter comfort.
Op geleide van de pijn wordt deze steeds vaker uitgelaten.
- Verplicht dag en nacht te dragen voor een periode van ... weken, dus tot en met ...
Op geleide van de pijn kan de draagdoek na deze periode nog gedragen worden.

3. REVALIDATIE NA EEN ARTROSCOPIE VAN DE SCHOUDER:

- Actieve mobilisatieoefeningen van de schouder:

Zoveel mogelijk actief (zelf) bewegen met de schouder. Bijvoorbeeld: inschakelen van de arm bij de maaltijd . De bewegingen moeten wel zonder belasting gebeuren (= geen gewicht heffen) en onder schouderhoogte. De oefeningen van de schouder stelselmatig opbouwen volgens de pijn/zwelling.

- Actieve oefeningen voor de vingers, pols en elleboog:

Veel bewegen met de vingers en de pols voorkomt zwelling en stijfheid van de hand en vingers. Regelmatig strekken en buigen van de elleboog zorgt ervoor dat het ellebooggewricht soepel blijft.



- Passieve mobilisatieoefeningen van de schouder:

Neem de arm van uw geopereerde schouder vast met uw goede arm en breng deze voorwaarts naar omhoog en dit binnen de pijngrens. Dit mag wel boven schouderhoogte. (zie derde foto).



- Circulaire oefening van de schouder:

Neem plaats op een stoel. Laat uw armen rusten op uw bovenbenen.

Draai rustig uw schoudergordel in cirkeltjes:

- Schouders samen naar voor brengen
 - Schouders samen naar boven brengen
 - Schouders samen naar achter brengen.
- = cirkelbeweging met de volledige schoudergordel

Deze oefening beoogt ontspanning van de schouder- en nekspiergroep.



Afbeelding: totale beweging



Afbeelding: 1e deel totale beweging
-> voor-opwaartse beweging



Afbeelding: 2e deel totale beweging
-> achter-neerwaartse beweging

- Pendeloefeningen van de schouder:

Buig voorover met rechte rug, steun met de niet-geopereerde arm op een tafel of stoel, laat uw geopereerde arm ontspannen naast uw lichaam hangen en maak pendelbewegingen. U kunt deze voor-achterwaarts, zijwaarts en in cirkels uitvoeren.



- Table slide:

Neem plaats aan tafel en laat uw geopereerde arm rusten op tafel. Schuif uw arm voor- en achterwaarts over de tafel.

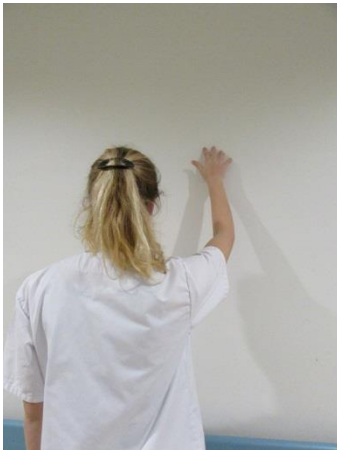


- Omhoog schuiven tegen de muur:

Deze oefening is een progressieve variant op de vorige oefening. Deze kan u rustig opbouwen, op geleide van de pijn.

Ga voor de muur staan en trippel met de vingers omhoog.

U kan ook een handdoek gebruiken die u over een gladde muur schuift.



Veel succes bij uw revalidatie!