

Revalidatie na arthroscopische subacromiale decompressie

Vóór uw opname voor de schouderoperatie krijgt u begeleiding van een fysiotherapeut van het ziekenhuis.

Het is belangrijk dat u ná uw verblijf in het ziekenhuis doorgaat met fysiotherapie.

Dit kan bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. Het is wel van belang dat die fysiotherapeut ervaring heeft met de behandeling na een schouderoperatie. U kunt daarom het beste een fysiotherapeut kiezen die bij het Schoudernetwerk Groene Hart is aangesloten. Zie hiervoor: <http://www.sngh.nl/aangesloten-praktijken>.

Schoudernetwerk Groene Hart

Het schoudernetwerk Groene Hart is een initiatief van het GHZ. Hierin werken huisartsen, fysiotherapeuten en orthopeden samen. Ze gebruiken een hierbij onderling afgestemd behandelingschema.



Oefeningen

Onder leiding van uw fysiotherapeut gaat u oefeningen doen om de functies van de schouder terug te krijgen en te optimaliseren. Hieronder staat per fase welke oefeningen u kunt verwachten. Omdat elke schouderoperatie en revalidatie anders is, is het van belang dat u samen met uw fysiotherapeut gaat bekijken welke oefeningen voor u van belang zijn.

Zelfstandig thuis oefenen met de schouder is belangrijk om het herstelproces te versnellen.

U krijgt van de fysiotherapeut oefeningen mee voor thuis. Als u pijn heeft bij het uitvoeren van de oefeningen, moet u dit aangeven bij de fysiotherapeut.

Leefregels

- U mag de sling dragen ter pijnverlichting, maar u moet ernaar streven hem na 1 á 2 weken niet meer te gebruiken. Het is verstandig de arm zo spoedig mogelijk functioneel te gebruiken.
- De eerste 2 weken mag u niet op uw geopereerde schouder slapen. De fysiotherapeut helpt u met het vinden van een optimale slaaphouding.
- U mag de eerste 3 weken niet autorijden.
- U mag de eerste 6 weken niet sporten. In overleg met de fysiotherapeut bepaalt u wanneer u weer mag beginnen met sporten.
- Na hoeveel weken u weer mag gaan werken, ligt aan uw werk. Hervatten van uw werk doet u in overleg met uw fysiotherapeut en/of arts.

Revalidatieschema

Fase 1: 0 tot 6 weken na de ingreep

De wond is nog vers en het operatiegebied kwetsbaar. Voorzichtigheid is op zijn plaats maar u moet proberen de arm zo snel mogelijk op aangepaste wijze gebruiken.

U krijgt diverse oefeningen:

- Oefeningen van de elleboog-, pols- en handfunctie.
- Slinger- en pendeloefeningen.
- Oefeningen voor de beweeglijkheid van de nek en borstwervelkolom.
- Oefeningen voor de beweeglijkheid van uw arm.

- Oefeningen voor goed positioneren van het schouderblad ten opzichte van de rug.
- Instructie en oefenen slaaphouding.

Fase 2: 7 tot 12 weken na de ingreep

In deze fase ligt het accent op het opbouwen van de kracht in uw arm en wordt er een begin gemaakt met sport specifieke en werk specifieke oefeningen.

- Versterken van de schouderspieren.
- Oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp.
- Sport specifieke oefeningen.
- Oefenen van werksituatie.

Fase 3: 3 tot 6 maanden na de ingreep

Het doel is dat u in deze fase weer terugkeert naar sport.

- U gaat oefenen om de kracht in de schouder weer optimaal te krijgen.
- Er wordt aandacht geschonken aan dingen uit de vorige fases die nog niet goed gaan.
- Als u een sport beoefent, wordt er sportspecifiek geoefend tijdens de therapie.
- 5 tot 6 maanden na de operatie is de maximaal sport specifieke fase. In therapie situatie wordt er maximaal sport specifiek getraind.

Kort samengevat betekent dit het volgende:

Verantwoording

Typische kenmerken van de operatie (met hoeveel spanning is een anker ingebracht?), de conditie van de weefsels (hoe stevig was de pees?) en de kenmerken van u als patiënt (bent u voorzichtig?) zijn sterk bepalend voor het herstel na de operatie en het uiteindelijke resultaat. De informatie over de revalidatie in deze folder is een richtlijn voor de gemiddelde patiënt. De chirurg en de fysiotherapeut zorgen er voor dat het schema wordt aangepast aan uw situatie.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Vragen

Heeft u vragen over deze folder of uw revalidatie? Stel ze aan uw fysiotherapeut of bel de polikliniek Orthopedie, via tel.: (0182) 50 55 83 (van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur en van 13.30 tot 14.30 uur).

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
maart 2021
04.12.053

Wanneer kan ik verwachten	Functionele beweeglijk- heid	Functionele kracht	Werk onder schouder- hoogte	Werk boven schouder- hoogte	Sporten onderhands	Sporten bovenhands
0-3 weken						
3-6 weken	x	x	(x)			
6-12 weken	x	x	x			
3-4 maanden	x	x	x	(x)	x	(x)
5-6 maanden	x	x	x	x	x	x