

Revalidatie na arthroscopische hechting van een pees / pezen van de rotator cuff

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

- De eerste 6 weken moet u de sling / immobilizer continu dragen; ook 's nachts zodat de wond ook van binnen goed kan genezen. Vooral 's nachts is de bescherming zinvol. Wel mag de sling af tijdens het oefenen, bij het douchen of als u stil zit. De arm moet dan wel ondersteund worden. Na 4 weken mag het dragen van de sling afgebouwd worden.
- De eerste 8 weken mag u niet op uw geopereerde schouder slapen. De fysiotherapeut helpt u met het vinden van een optimale slaaphouding.
- U mag de eerste 6 weken niet autorijden.
- U mag de eerste 4 maanden 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 te gaan gebruiken. U krijgt diverse oefeningen:

- Oefeningen voor de elleboog-, pols- en handfunctie.

- Slinger- en pendeloefeningen.
- Oefeningen voor de beweeglijkheid van de nek en borstwervelkolom.
- Passief oefenen van alle bewegingen van de arm (u spant daarbij zelf geen spieren aan) tot maximaal schouderhoogte.
- Oefeningen voor goed positioneren van het schouderblad ten opzichte van de rug.
- Instructie en oefenen van de slaaphouding.
- Opnieuw aanleren van het bewegingsgevoel van de schouder.

Fase 2: 7 tot 12 weken na de ingreep

De wond is (bijna) volledig hersteld. U mag alle bewegingen weer maken en goed gaan oefenen op het terugkrijgen van de kracht in de arm. U mag alle bewegingen in alle richtingen zelf actief uitvoeren op geleide van de pijn:

- Start met versterken van de schouderspieren.
- Doe oefeningen voor een goede positie van het schouderblad op de romp.
- Blijf voorzichtig met tillen, dit geeft veel kracht op de herstellende pees en kan bij overbelasting zorgen voor nieuw letsel.

Fase 3: 3 tot 6 maanden na de ingreep

Het doel in deze fase is om weer te gaan functioneren zoals voor de operatie.

- U gaat gericht op kracht oefenen. Samen met de fysiotherapeut maakt u een oefenprogramma.
- U gaat oefenen op werk- en sportgerelateerde bewegingen.

In geval van een massieve peesruptuur (in een groot deel van de pees of pezen) wordt intensief bovenhands sporten en bovenhands werken tot een jaar na de ingreep afgeraden.

Kort samengevat betekent dit het volgende:

Wanneer kan ik verwachten	Functionele beweeglijkheid	Functionele kracht	Werk onder schouderhoogte	Werk boven schouderhoogte	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

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
04.12.054