

Oefeningen en adviezen na een schouderprothese operatie

Inleiding

U bent geopereerd aan uw schouder en heeft een schouderprothese gekregen. Door zo snel mogelijk te starten met oefeningen kunt u ook zo snel mogelijk weer uw schouder gebruiken. Deze folder legt u uit hoe u bij deze oefeningen te werk moet gaan.

Fysiotherapie

U start de eerste dag na de operatie met een oefenprogramma onder leiding van een fysiotherapeut. Het is belangrijk dat er zo snel mogelijk met de schouder bewogen wordt. De fysiotherapeut zal in eerste instantie uw schouder bewegen en samen met u de oefeningen uitvoeren. Tevens zult u de oefeningen een aantal keren per dag zelfstandig uitvoeren (zie oefenprogramma).

Ontslag

Zodra u zelfstandig redzaam bent, in en uit bed kan komen, zelfstandig naar het toilet kan en er verder geen medische bezwaren zijn, mag u het ziekenhuis verlaten.

Na ontslag uit het ziekenhuis gaat u verder met het oefenprogramma. Dit kan bij een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Wij adviseren u om voor de operatie alvast een afspraak te maken bij de fysiotherapeut van uw keuze, zodat u meteen na de opname kunt starten met het oefenprogramma.

Adviezen / leefregels

- U krijgt na de operatie een draagband. De draagband geeft de schouder steun en beschermt de schouder voor ongewilde bewegingen.
- U moet de draagband tijdens het slapen en lopen dragen.
- Overdag in bed of in de stoel mag de draagband af en kunt u de arm ondersteunen met bijvoorbeeld een kussen. Na twee weken kunt u het gebruik van de draagband afbouwen.
- Het naar buiten draaien van de schouder (exorotatie) moet u de eerste twee weken vermijden.
- Gedurende zes weken moet u trekken/duwen/tillen en andere zware activiteiten voorkomen.
- Zwaar huishoudelijk werk niet verrichten tijdens de eerste zes weken.
- De eerste zes weken niet (brom)fietsen, autorijden en sporten.
- De eerste drie maanden niet op uw geopereerde zijde slapen.

Oefenprogramma

(dit bespreekt de fysiotherapeut met u):

- Pols-hand bewegen.
- Elleboog buigen/strekken.
- Nek en schoudergordel bewegen.
- Zwaai en slingeroefeningen (zie afbeelding).
- Schuifoefeningen over been/tafel/muur (zie afbeelding).

- Geleid actief bewegen, ondersteund met de goede arm, naar voren/omhoog (zie afbeelding).

De eerste twee weken ligt de nadruk op de beweeglijkheid van de schouder (zie oefeningen, eventueel uitbreiden met katrol, stok of andere hulpmiddelen onder begeleiding van de fysiotherapeut).

Na twee à drie weken mag u, in overleg met uw fysiotherapeut, het accent geleidelijk gaan verplaatsen naar verbetering van de kracht van de spieren rondom de schouder.

Oefeningen na Schouderprothese operatie.

De eerste week is het belangrijk om minstens zes keer per dag oefeningen uit te voeren. De fysiotherapeut zal aangeven welke oefeningen en hoeveel herhalingen.

De meest gebruikte oefeningen zijn:

Zwaai- en slingeroefeningen (afbeelding 1):

Ga voorovergebogen staan en laat de geopereerde arm ontspannen naar beneden hangen.

- Slinger rustig de arm:
 - Voorwaarts/achterwaarts.
 - Binnen/buiten.
 - Rondjes maken.

In zit (afbeelding 2):

- Hand rustig over het bovenbeen schuiven.
- Handen in elkaar rustig over de tafel schuiven.
- Hand van de geopereerde schouder over tafel schuiven.

In ruglig:

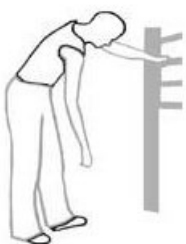
- Handen in elkaar rustig:
 - Omhoog bewegen.
 - Naar achteren bewegen.

In stand (afbeelding 3):

- Handen in elkaar rustig de armen een stukje omhoog bewegen.
- Met vingertoppen tegen de muur rustig omhoog “lopen”.

Let er op dat de schouder laag blijft.

Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3



Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

**Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN**

**Postbus 707
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl**



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: donderdag 8 juni 2017