

Adviezen na de schouderoperatie

Naar huis en dan ...

U heeft zojuist een schouderoperatie ondergaan. Op de polikliniek en in de kliniek is er veel informatie verstrekt door de orthopeed, fysiotherapeut en verpleegkundigen. Indien u nog geen specifieke folder over uw operatie heeft ontvangen, dan kunt u deze zelf terugvinden op: <http://www.flevoziekenhuis.nl/orthopedie/folders>

In deze folder leggen wij nogmaals kort uit wat u wel en niet mag doen als u thuis bent.

Fysiotherapie

- Na elke schouderoperatie volgt een revalidatietraject met fysiotherapie. Afhankelijk van de uitgevoerde operatie kan de revalidatieduur variëren van 6 weken tot 1 jaar. De zorgverzekeraar vergoedt deze trajecten vanuit uw basisverzekering met een onbeperkt aantal behandelingen gedurende 1 jaar. De eerste 20 behandelingen hiervan komen voor rekening van uzelf of uw aanvullende verzekering.
- Zorg ervoor dat u circa 1 week na de operatie een afspraak heeft bij een gespecialiseerde fysiotherapeut voor een intake. Zij bespreken met u het revalidatietraject en spitsen deze toe op uw persoonlijke doelen.
U vindt een schoudergespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt bijvoorbeeld via www.schoudernetwerkflevoland.nl.

Adviezen t.a.v. belasten van de schouder

- U heeft een schouderimmobilisator gekregen, die u de komende weken dag en nacht moet dragen. Zorg ervoor dat de pols iets hoger ligt dan de elleboog. Hiermee verkleint u de kans op zwelling van de hand.
- U mag de arm af en toe uit de immobilisator halen om de elleboog te strekken.
- Koelen van de pijnlijke schouderregio kan verlichting geven. Leg de koude pakking niet direct op de huid, maar doe er bijvoorbeeld een doek omheen en koel maximaal 15 minuten.
- Als u dat prettig vindt, mag u 's nachts een kussen onder de geopereerde arm leggen ter ondersteuning.
- Deze eerste periode staat in het teken van wondgenezing. De schouder is in deze fase laag belastbaar. Wacht daarom met actief oefenen van de schouder totdat u dit met uw fysiotherapeut heeft besproken. Daarnaast is het verstandig om in de eerste periode niet op de geopereerde zijde te gaan liggen, plotselinge bewegingen te vermijden en niet zwaar te tillen.
- Ook later in het revalidatietraject geldt dat u altijd belast en oefent onder de pijngrens. Realiseert u zich dat de reactie (pijn, zwelling) meestal pas 's avonds of de volgende dag komt. Luister dus goed naar uw lichaam en neem bij toename van klachten meer rust. Door veelvuldig overbelasten zal uw herstelfase namelijk langer duren.

Adviezen t.a.v. lichamelijke verzorging

- U mag douchen als de wond(jes) droog is (zijn). Tijdens het douchen doet u de immobilisator af en laat u de arm zoveel mogelijk langs uw zij hangen. U kunt de oksel verzorgen door de bovenarm een vuistbreedte van het lichaam af te houden. Zorgt u er wel voor dat u daarna de oksel goed droog maakt.

- Na het douchen de wondjes droogdeppen. U mag de eerste week niet in bad in verband met het week worden van de wond. Droog houden van de wond geeft de beste wondgenezing. Bij wondlekkage plakt u dagelijks een schone pleister op de wond.
- Soms kunnen de huidhechtingen wat irritatie veroorzaken met roodheid rondom het litteken. Dit is geen reden tot ongerustheid.
- Begin met het aankleden altijd bij de geopereerde arm en bij het uittrekken bij de niet-geopereerde arm.
- Tijdens de eerstvolgende afspraak op de poli krijgt u nieuwe adviezen.

Hervatten van autorijden, werk en sport

- Gedurende de periode dat u de immobilisator moet dragen mag u **niet** zelfstandig autorijden. Met uw fysiotherapeut kunt u samen beslissen wanneer dit weer mogelijk is.
- Werkhervatting is mede afhankelijk van het type werkzaamheden en dit gaat in overleg met uw fysiotherapeut in de eerste lijn of uw behandelend arts. Uw bedrijfsarts zal u hierbij verder begeleiden.
- Het hervatten van sport gaat in overleg met uw behandelend arts en/of behandelend fysiotherapeut.

Complicaties

De schouder zal in de eerste periode nog regelmatig gevoelig/pijnlijk zijn. Dit hoort bij het herstel. Echter, neem bij onderstaande problemen in de eerste weken na ontslag contact op met het Flevoziekenhuis:

- Als u koorts ontwikkelt ($> 38,5$ °C).
- Als de wond veel bloed, vocht of pus lekt.
- Als de schouder erg rood ziet, veel pijn doet, en dit in rust niet wegtrekt.
- Als uw arm dik, warm, glanzend en pijnlijk is.

Tijdens kantooruren kunt u bellen met de polikliniek Orthopedie, ☎ (036) 868 8805.

Buiten kantooruren en in het weekend belt u met de Spoedeisende hulp, ☎ (036) 868 8811.