

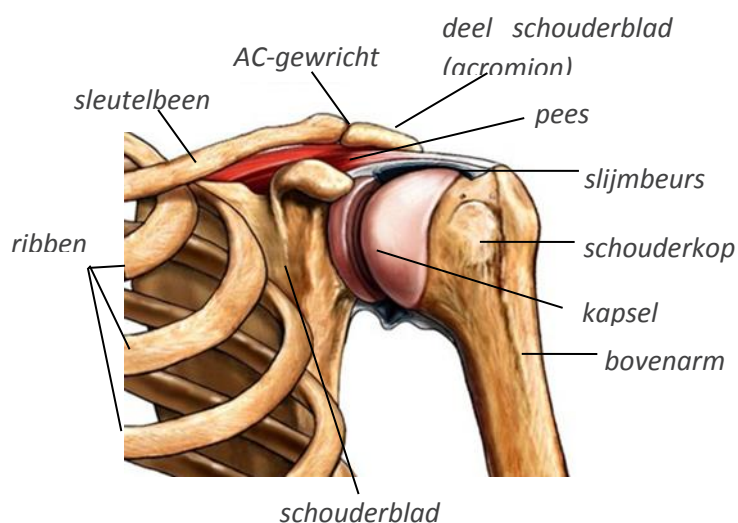
# Schouderoperatie

## Inleiding

In overleg met de orthopedisch chirurg heeft u besloten om uw schouder te laten opereren. Voor deze operatie verblijft u gemiddeld 1 of 2 dagen in het ziekenhuis (de dag van operatie en eventueel een overnachting). Voor het herstel moet u meerdere weken uittrekken en dit vergt doorzettingsvermogen van u en de mensen om u heen. Met een goede voorbereiding kunt u zelf bijdragen aan een vlot herstel.

In deze folder leest u meer over de oorzaak van uw schouderklachten, de operatie evenals de zorg voor en na de operatie.

## Schoudergewricht



Uw schouder is het meest beweeglijke gewricht in uw lichaam. Spieren en banden zijn nodig om de schouder te bewegen en om het gewricht stabiel te houden. De belangrijkste spieren in de schouder zijn de 'rotator cuff'-spieren.

Deze spieren zitten vast aan het schouderblad. De pezen van deze spieren vormen de bedekking van de schouderkop, het kapsel.

Deze pezen kunnen beschadigd raken door een ongeval, slijtage of overbelasting.

Na verloop van jaren kan er kalkafzetting ontstaan in uw schouder. Als u de arm in bepaalde posities houdt, zoals bij het optillen van de arm of bij het op de rug brengen van de arm, dan kan dit botuitsteeksel op de pezen drukken. De pees raakt hierdoor ontstoken wat tot pijnklachten leidt.

Pijn is het belangrijkste signaal. Pijn uit het schoudergewricht voelt u rondom het schoudergewricht en vaak in de bovenarm. Ook 's nachts kunt u pijn voelen, vooral als u op de aangedane schouder ligt.

### Behandeling

Op de polikliniek wordt uw schouder onderzocht om de oorzaak van uw klachten te achterhalen. Behandeling kan bestaan uit medicijnen, injecties en fysiotherapie, of als de klachten niet overgaan een operatie.

Met een schouderoperatie wordt er botuitsteeksel/kalk weggehaald, hierdoor krijgen pezen meer ruimte. De specialist informeert u over de operatietechniek. Soms is het nodig om ook de spieren te hechten. Dit is niet altijd van te voren te zien, maar wordt pas duidelijk tijdens de operatie. In dat geval gaat de revalidatie langer duren, omdat u dan de arm zes weken niet mag gebruiken.

De operatie duurt ongeveer 30 - 45 minuten duren.

### Afspraak polikliniek Anesthesiologen

Wanneer u wordt geopereerd, krijgt u voorafgaand aan uw opname een afspraak bij de polikliniek Anesthesiologen. De anesthesioloog bespreekt met u de verschillende vormen van anesthesie en welke bij u wordt toegepast. Meestal wordt er een plexusverdooving gebruikt. Dit houdt in dat er een zenuw in de hals wordt aangeprikt en hierin verdooving gespoten.

Meer informatie leest u in de folder 'Anesthesie'.

Om tot een goed besluit te komen, stelt de anesthesioloog u vragen over uw gezondheid en verricht lichamelijk onderzoek. Ook wordt bepaald of aanvullend onderzoek noodzakelijk is.

De medewerker van de apotheek heeft een kort gesprek met u over de medicatie. Wanneer u medicijnen gebruikt, wordt aangegeven welke medicijnen u wel en welke u niet mag gebruiken.

Een verpleegkundige bespreekt de gang van zaken rondom de opname. Tevens kan in overleg met u eventuele nazorg worden gepland.

### Dag van opname

#### Belangrijk

Voor deze behandeling, ingreep of onderzoek dient u **nuchter te blijven**. Dit betekent dat u **vanaf zes uur voor de opname:**

- **niets** meer mag eten.
- **niets** meer mag drinken (u mag **tot 2 uur voor de opname** alleen nog een beetje water drinken).
- **niet** meer mag roken



### Voorbeelden:

- Als u om 8.00 uur wordt opgenomen, mag u vanaf 2.00 uur 's nachts niets meer eten en niet meer roken. U mag tussen 2.00 en 6.00 uur alleen nog een beetje water drinken.
- Als u om 14.00 uur wordt opgenomen, mag u vanaf 8.00 uur niets meer eten en niet meer roken. U mag tussen 8.00 en 12.00 uur alleen nog een beetje water drinken.

**Als u zich hier niet aan houdt, loopt u het risico dat tijdens de operatie maaginhoud in uw longen komt en dat kan levensgevaarlijk zijn.**

**Dus niet nuchter zijn betekent altijd dat de operatie moet worden uitgesteld.**

### In het ziekenhuis

U meldt zich op het afgesproken tijdstip aan de balie op de verpleegafdeling. Een verpleegkundige maakt u wegwijs op de afdeling, beantwoordt eventuele vragen en bereidt u voor op de operatie.

### Na de operatie

Na de operatie gaat u naar de verkoeverkamer. Wanneer u goed wakker bent, wordt u naar de verpleegafdeling gebracht. De verpleegkundige voert de nodige controles bij u uit.

De fysiotherapeut informeert u over het juiste gebruik van de draagband, geeft tips en neemt de oefeningen met u door.

### Complicaties

Bij iedere operatie is er kans op complicaties zoals bloeduitstortingen, bloedingen of infecties. Bij een schouderoperatie is die kans klein. Ongeveer 70% van de patiënten geneest volledig, een klein percentage houdt restverschijnselen. Dit kan het gevolg zijn van beschadigde of gescheurde pezen.

### Draagdoek

U krijgt na de operatie een draagdoek of sling. De meeste patiënten vinden deze draagdoek prettig omdat deze ondersteuning aan de arm geeft. Na een schouderoperatie is het niet per se noodzakelijk om een draagdoek te dragen. Wanneer u het prettig vindt mag u **twee weken** de draagdoek gebruiken.

Als er ook een **cuff-hechting** heeft plaats gevonden tijdens de operatie, krijgt u op de uitslaapkamer al een immobiliserende draagband aan om te voorkomen dat u de arm gaat bewegen. Deze moet u **zes weken** dragen.

### Slapen

Slapen mag op de rug en op de niet-geopereerde schouder. Gewone kussens kunt u gebruiken om het u gemakkelijk te maken (veren kussens werken het best). Een klein opgevouwen kussen onder de nek geeft voldoende steun aan uw hoofd. Een tweede opgevouwen kussen kunt u onder de arm van de geopereerde schouder leggen. Een derde opgevouwen kussen achter de rug, voorkomt dat u op de geopereerde schouder gaat liggen.



*Slapen op de rug*



*Slapen op de zij*

## Adviezen

- U mag douchen als de wond droog is.
- Als er oplosbare hechtingen zijn gebruikt, hoeven deze niet te worden verwijderd. Anders worden de hechtingen verwijderd op de polikliniek.
- Oefeningen een paar keer per dag rustig uitvoeren.
- De wond goed in de gaten houden. Neem bij twijfel of vragen contact op met de polikliniek van de orthopeden, telefoonnummer 0492 – 59 59 60. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende hulp, telefoonnummer 0492 – 59 55 71.

## Gebruik schouder

De dag na de operatie mag u beginnen met pendeloefeningen. Normaal gesproken kunt u uw schouder en arm al snel na de operatie weer gebruiken voor de lichte dagelijkse activiteiten. Na twee weken heeft u een controleafspraak op de polikliniek. Daarna start u zo nodig met fysiotherapie. De eerste zes weken na de operatie moet u het rustig aan doen en geen zware dingen tillen. De meeste patiënten kunnen na zes weken de schouder weer normaal gebruiken.

## Oefeningen

Voor het beste resultaat na de operatie is het belangrijk dat u uw schouder gaat trainen. Zo nodig krijgt u bij de controleafspraak een machtiging voor fysiotherapie.

U kunt uw schouder trainen door middel van de volgende oefeningen. Belangrijk hierbij is dat u dit alleen doet als het niet te pijnlijk is en niets forceert!

**In geval van cuff-hechting mag u zes weken uw arm niet gebruiken. U mag wel een paar keer per dag de arm uit de draagband halen en deze dan voorzichtig laten hangen.**

### • Oefening 1

U mag de arm regelmatig uit de sling halen en de elleboog 3 tot 5 keer achter elkaar strekken

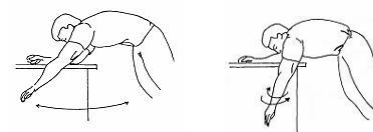


### • Oefening 2

U mag de beide schouders 3 tot 5 keer per dag in voor en achterwaartse richting rollen (telkens 10 tot 20 rondjes linksom, en 10 tot 20 rondjes rechtsom). Zo oefent u de spieren rond het schouderblad.

### • Oefening 3 (niet uitvoeren bij cuff-hechting)

U mag de arm uit de sling halen en 3 tot 5 keer per dag slingeroefeningen doen.



## Let op: extra pijn betekent minder of tijdelijk niet oefenen!

Pijnklachten zijn normaal na een kijkoperatie aan de schouder. Als u tijdens het oefenen extra pijnklachten krijgt, oefen dan minder vaak of stop tijdelijk met oefenen. U kunt op geleide van de pijn daarna weer proberen wat meer te oefenen.

## Autorijden

U mag zelf autorijden als de schouder niet te pijnlijk is en u voldoende controle over uw schouder heeft om een auto te besturen. Overleg dit met u behandelend arts of fysiotherapeut.

## Werk

U kunt weer starten met werk:

- Licht werk (niet tillen) na 10 dagen – 6 weken;
- Middelmatica werk (licht tillen tot schouderhoogte) vanaf 6 weken;
- Zwaar werk (boven schouderhoogte) na 3 tot 6 maanden.

Als uw werk of vrije tijdsbesteding in de zware categorie vallen, bespreek dit dan met de fysiotherapeut deze kan u dan gericht begeleiden.

### Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek van de orthopeden telefoonnummer 0492 – 59 59 60.

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Orthopeden

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 20

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 60

Sport Medisch Centrum

**Locatie Vita\_Liek**

Julianalaan 2

5707 HR Helmond

T: 0492 – 59 56 20 (secretariaat revalidatie)

E: [sportmedischcentrum@elkerliek.nl](mailto:sportmedischcentrum@elkerliek.nl)

Spoedeisende hulp

T: 0492 – 59 55 71

**Locatie Helmond**

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

