Behandeling

Schouderoperatie vanwege inklemming

Als het evenwicht tussen verschillende spiergroepen in uw schouder niet goed is, kan dit zorgen voor inklemming van gewrichtskapsel en pezen. Dit kan pijnklachten geven. Een operatie kan de klachten verhelpen.

U leest hier meer over deze operatie en over de oefeningen en leefregels na de operatie.

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

Het schoudergewricht

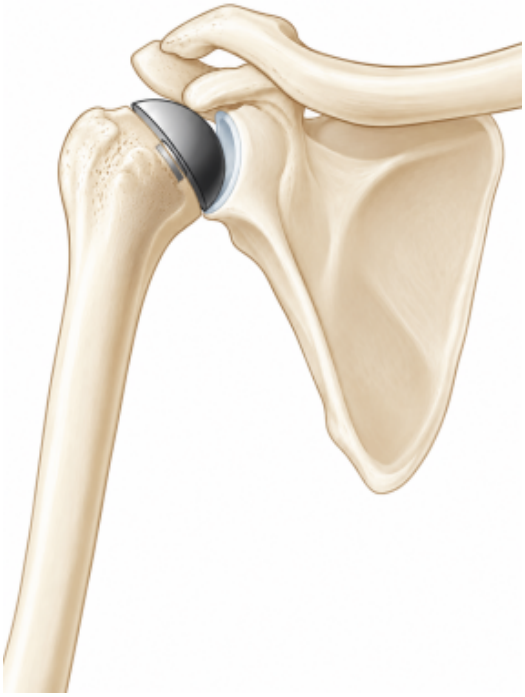
Werking van de schouder

De bovenarm eindigt bovenaan met een bol, dit is de schouderkop. Deze schouderkop beweegt in een klein kommetje. De kop en kom vormen samen het schoudergewricht; het meest beweeglijke gewricht van het lichaam. Het schoudergewricht wordt aan de bovenzijde beschermd door een dakje (zie figuur 1). Tussen het schouderdak en de kop bevindt zich een slijmbeurs en lopen er een aantal pezen van spieren rondom het schoudergewricht.

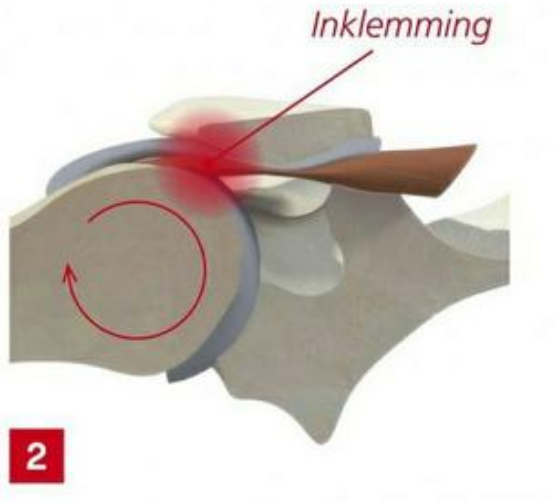
Inklemming van de schouder

Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor het ontstaan van inklemmingsklachten. Dikwijls ontstaan ze door een onbalans tussen verschillende spiergroepen. Hierdoor kan een irritatie ontstaan van de slijmbeurs en/of peesaanhechting. Of een pees kan zelfs scheuren (ruptuur).

De klachten die mensen ervaren zijn verschillend, maar vaak heeft men pijn bij het heffen van de arm. Dit komt doordat de ruimte onder het schouderdak minder wordt (zie figuur 2).



Figuur 1



Figuur 2

De operatie

Informatiefolders voorbereiding dagopname en operatie of onderzoek

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereidt:

- Lees daarom de informatie: 'Voorbereiding op de anesthesie voor een operatie of onderzoek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/ANE-080)' goed door.
- Volg de instructie voor het nuchter zijn (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2025-06/info-nuchter-zijn.pdf).
- Lees de informatie: Voorbereiding op een (dag)opname in het ziekenhuis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/naar-het-ziekenhuis/voorbereiding-op-een-dagopname-in-het-ziekenhuis).

Hoe verloopt de operatie?

Voor deze operatie worden enkele kleine sneetjes in de huid gemaakt. Met een arthroscoop (gewrichtskijker) inspecteert de orthopedisch chirurg eerst het schoudergewricht.Als dat nodig is wordt de slijmbeurs (gedeeltelijk) verwijderd. Ten slotte wordt de onderzijde van het schouderdak glad gemaakt. Door de verdikte slijmbeurs weg te nemen en de onderzijde van het schouderdakje glad te maken, krijgt de schouderkop meer ruimte. De kop, het gewrichtskapsel en de pezen komen uit de beknelling en de pijn zal geleidelijk verdwijnen.

Bij pijnklachten in de schouder kan de lange kop van de biceps (spierbal bovenarm) een rol spelen. Deze kan beschadigt of geïrriteerd zijn. Tijdens de kijkoperatie beoordeelt de orthopedisch chirurg of deze bicepspees los gemaakt moet worden. De spierbal kan iets naar beneden zakken, dit wordt een ‘Popeye sign’ genoemd en is verder niet schadelijk.

Als er pezen beschadigd zijn door slijtage of een trauma, dan moet de arts in sommige gevallen één (of meerdere) schouderspieren hechten. In dat geval mag u de eerste 6 weken de arm niet boven schouderhoogte bewegen, geen extreme

draaibewegingen uitvoeren en geen kracht zetten met de desbetreffende arm. Eventuele aanvullende informatie of adviezen hierover krijgt u van uw arts. Let op: in deze situatie duurt de rustperiode langer dan normaal. De pezen hebben 6 weken nodig om te herstellen.

De operatie duurt 30 minuten tot 1 uur.

Sling na de operatie

Als er alleen ruimte is gemaakt in het gewricht, draagt u de eerste 24 uur na de operatie een sling (draagband). Als de pijn en functie het toelaten gaat u de sling afbouwen.

Zijn er tijdens de operatie ook pezen gehecht, dan moet u de sling 4 weken continue dragen. Na de 4 weken mag u het gebruik van de sling langzaam afbouwen, zodat u 6 weken na de operatie de sling niet draagt.

Revalidatie na de operatie

Fysiotherapie

Na de operatie komt de fysiotherapeut niet meer bij u langs, u heeft de informatie van tevoren al gekregen. U start 2 weken na de operatie met fysiotherapie in uw eigen woonplaats.

Zijn er pezen gehecht, dan start u pas na 4 weken met fysiotherapie.

U moet zelf de afspraak maken met uw fysiotherapeut in uw eigen woonplaats.

Wij geven u hier verder een idee van hoe de revalidatie na de operatie zal verlopen.

Fasen van de revalidatie bij alleen ruimte maken

0 - 2 weken	Respecteer de pijn, voer zelfstandig de oefeningen uit van deze folder.
2 - 6 weken	Verbeteren mobiliteit onder begeleiding van uw fysiotherapeut.
6 - 12 weken	Mobiliteit, kracht coördinatie en stabiliteit verbeteren met uw fysiotherapeut.
3 - 6 maanden	Hervatten van (zwaar) werk en sport. In overleg met uw fysiotherapeut en/of orthopedisch chirurg.

Fasen na de revalidatie bij het hechten van pezen

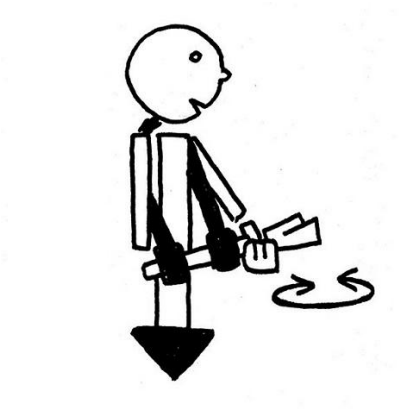
0 - 4 weken	Respecteer de pijn, voer zelfstandig de oefeningen uit van deze folder.
4 - 6 weken	Verbeteren passieve mobiliteit en afbouwen sling onder begeleiding van uw fysiotherapeut.
6 - 12 weken	Mobiliteit, kracht, coördinatie en stabiliteit verbeteren met uw fysiotherapeut.
3 - 5 maanden	Idem en hervatten werk. In overleg met uw bedrijfsarts, fysiotherapeut en/of orthopedisch chirurg.
Na 5 maanden	Hervatten sport. In overleg met uw fysiotherapeut en/of orthopeed.

Oefeningen

In het onderstaande schema staan de oefeningen die u de eerste weken na de operatie kunt doen. Met deze oefeningen mag u de dag na de operatie beginnen. In de eerste weken mag u kleine bewegingen gewoon doen, zoals eten of uzelf wassen. Grotere bewegingen boven schouderhoogte, extreme draaibewegingen of kracht zetten mag u nog niet.

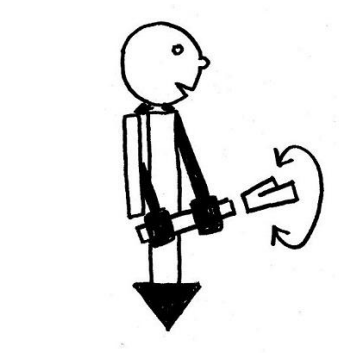
Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die door de fysiotherapeut zijn aangegeven.

Voor de onderstaande oefeningen geldt: oefen 3 keer per dag. Bij het oefenen mag u enige rek voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden. Forceer echter nooit en blijf binnen de pijngrens.



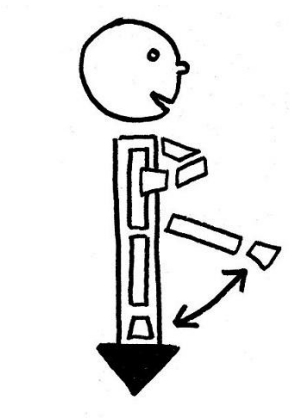
Oefening 1

- Houd uw arm in de draagband.
- Ondersteun de arm met uw gezonde arm onder de elleboog en maak cirkelvormige bewegingen alsof u verf aan het mengen bent.
- Doe de oefening 10 keer linksom en 10 keer rechtsom.



Oefening 2

- Houd uw arm in de draagband.
- Maak met de onderarm een draaiende beweging alsof u een sleutel omdraait.
- Herhaal dit 10 keer.



• Haal uw arm uit de draagband en laat de arm voorzichtig langs het lichaam hangen.
• Ondersteun met uw gezonde arm de bovenarm tegen het lichaam.
• Strek en buig uw elleboog zover als u kunt.
• Herhaal dit 10 keer.

Oefening 3



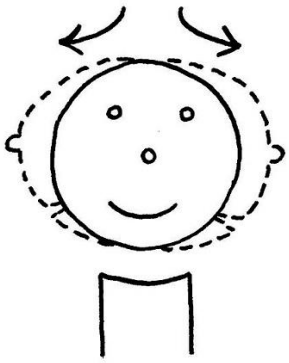
• Haal uw arm uit de draagband.
• Ga licht voorovergebogen staan en steun met uw gezonde arm op een tafel.
• Laat uw geopereerde arm gestrekt hangen en laat deze vervolgens ontspannen slingeren en cirkels maken binnen de pijngrens.
• Doe dit 1 minuut rechtsom en 1 minuut linksom.

Oefening 4



• Houd uw arm in de draagband.
• Hef uw arm terwijl u deze ondersteunt met uw gezonde arm. Blijf binnen de pijngrens.
• Doe dit zowel voorwaarts als zijwaarts.
• Doe dit in beide richtingen 10 keer.

Oefening 5



• Maak met uw hoofd/nek voorzichtige draaibewegingen naar links en rechts.

Oefening 6

Leefregels en adviezen

- Neem de sling en deze folder mee naar het ziekenhuis op de dag van de operatie. Zo kunt u de sling meteen na de operatie dragen en de volgende dag starten met de oefeningen die op deze folder staan uitgelegd.
- De eerste 24 uur na de operatie moet u de sling continue te dragen. Probeer uw schouder zo ontspannen mogelijk in de sling te houden.
- Douchen is toegestaan als de wondjes goed genezen zijn (meestal na enkele dagen).
- Slaap eventueel de eerste 6 weken met een kussen onder uw geopereerde arm. Na ongeveer 6 weken (en zodra u er zonder pijn op kunt liggen) mag u op de geopereerde schouder liggen.
- U kunt pas weer gaan autorijden en fietsen wanneer uw schoudergewricht voldoende hersteld is. Dit is het geval wanneer u geen sling meer nodig heeft en u voldoende controle heeft over uw geopereerde arm. Overleg eerst met uw behandelende fysiotherapeut en/of orthopedisch chirurg.
- Wanneer u de sling niet meer gebruikt is het aan te raden om uw schouder zo ontspannen mogelijk te gebruiken en regelmatig uw houding te controleren.
- Het eventueel hervatten van sport kunt u het best bespreken met uw orthopeed en/of fysiotherapeut. Het hervatten van werk gaat ook in overleg met uw bedrijfsarts.

Vragen

Wat doet u bij problemen thuis?

Bij onverwachte problemen die te maken hebben met uw operatie, belt u naar de polikliniek Orthopedie, bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur, telefoonnummer (073) 553 52 86.

- Bent u aangemeld voor thuismonitoring dan kunt u dagelijks tot 21.00 uur bellen naar het Monitoringscentrum, telefoonnummer (073) 553 61 76.
- Zijn er dringende problemen, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag? Dan kunt u bellen naar (073) 553 67 86. Afhankelijk van het tijdstip komt u via dit telefoonnummer in contact met de polikliniek Orthopedie (tijdens kantooruren) of met de afdeling Spoedeisende Hulp (buiten kantooruren).
- Voor (herhaal)recepten belt u naar de polikliniek Orthopedie, telefoonnummer (073) 553 52 86.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen naar de polikliniek Orthopedie. Zij zijn bereikbaar op het telefoonnummer: (073) 553 60 50.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Schouderspreekuur (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/schouderspreekuur)

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-053

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis