

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

# SCHOUDEROPERATIE WEGENS INKLEMMING

## OEFENINGEN EN RICHTLIJNEN

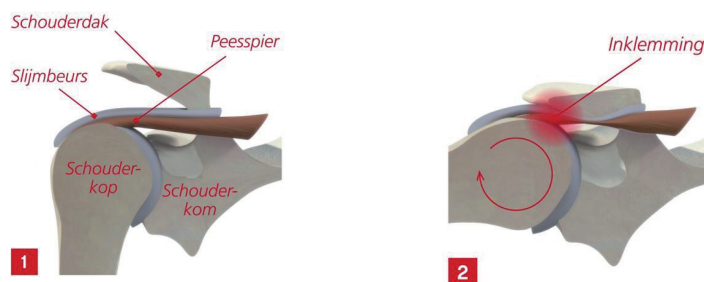
### Inleiding

#### 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 ontstaat dit als gevolg van een dysbalans tussen verschillende spiergroepen. Hierdoor kan een irritatie ontstaan van de slijmbeurs en/of pees-aanhechting. Of zelfs een ruptuur van een pees optreden. De klachten die ontstaan zijn uiteenlopend, maar dikwijls ervaart men pijn bij het heffen van de arm omdat de ruimte onder het schouderdak dan minder wordt (zie figuur 2).



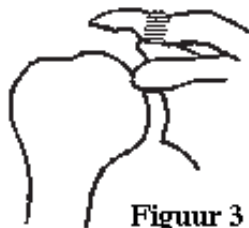
Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / [www.jeroenboschziekenhuis.nl](http://www.jeroenboschziekenhuis.nl)

(PMD-053, uitgave juni 2016)

### De ingreep

Voor deze ingreep, die plaatsvindt onder verdoving, is een opname van één à twee dagen gepland. U slaapt tijdens de ingreep. De operatie duurt een half uur tot een uur. Met de arthroscoop (gewrichtskijker) wordt eerst het schoudergewricht geïnspecteerd. Indien nodig wordt de slijmbeurs (gedeeltelijk) verwijderd. Ten slotte wordt de onderzijde van het schouderdak glad gemaakt.



**Figuur 3**

Alle handelingen worden met de arthroscoop gecontroleerd. Dit kan volstaan met het maken van enkele kleine huidsneetjes. Door de verdikte slijmbeurs weg te nemen en de onderzijde van het schouderdakje glad te maken, krijgt de schouderkop meer ruimte (zie figuur 3). De kop, het gewrichtskapsel en de pezen komen uit de beknelling en de pijn zal geleidelijk verdwijnen.

Bij pijnklachten in de schouder speelt de lange kop van de biceps (spierbal bovenarm) mogelijk een rol in de vorm van beschadiging of irritatie. 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.

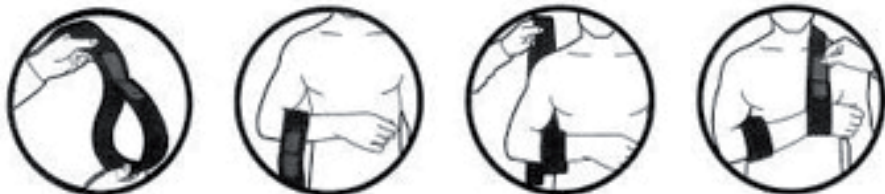
Als er pezen beschadigd zijn door slijtage of een trauma, dan moet de arts in sommige gevallen één (of meerdere) schouderpijnen hechten. In dat geval mag u de eerste zes weken de arm niet boven schouderhoogte bewegen, geen extreme draai-bewegingen uitvoeren en geen kracht zetten met de desbetreffende 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 zes weken nodig om te herstellen.

### Sling

Wanneer 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 de sling vier weken continue gedragen worden. Na de vier weken mag het gebruik afgebouwd worden, zodat met zes weken de sling niet meer gedragen wordt.

De onderstaande afbeelding demonstreert hoe u de sling moet dragen.



### Fysiotherapie

Na de operatie komt de fysiotherapeut niet meer bij u langs, u heeft de informatie van tevoren al gekregen. Twee weken na de operatie start u met fysiotherapie in uw eigen woonplaats. Zijn er pezen gehecht, dan hoeft u pas na vier weken te starten met fysiotherapie. U dient deze afspraak zelf te maken met uw fysiotherapeut in uw eigen woonplaats. Hieronder krijgt u een idee 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 orthopeed.

#### Fasen na de revalidatie bij het hechten van pezen

0-4 weken	Respecteer de pijn, voer de oefeningen van deze folder uit.
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, hervatten werk. In overleg met uw fysiotherapeut en/of orthopeed.
Na 5 maanden	Hervatten sport. In overleg met uw fysiotherapeut en/of orthopeed.

#### Oefeningen na de operatie

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. Tijdens de eerste weken mag u kleine bewegingen gewoon uitvoeren, zoals eten of uzelf wassen. Grotere bewegingen boven schouderhoogte, extreme draaibewegingen of kracht zetten zijn nog niet toegestaan. Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die door de fysiotherapeut zijn aangegeven.

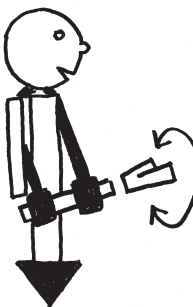
Voor de onderstaande oefeningen geldt: oefen drie keer per dag. Bij het oefenen mag u enige rek voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden. Forceer echter nooit en blijf binnen de pijngrens.

1



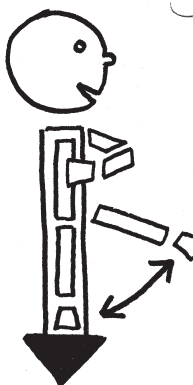
Houdt uw arm in de draagband. Ondersteun de arm met uw gezonde arm onder de elleboog en maak cirkelvormige bewegingen alsof u verf aan het mengen bent. Doe deze oefeningen ongeveer 10x linksom en 10x rechtsom.

2



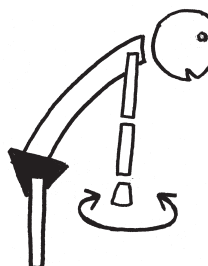
Houdt uw arm in de draagband. Maak met de onderarm een draaiende beweging alsof u een sleutel omdraait. Doe deze oefening ongeveer 10x.

3



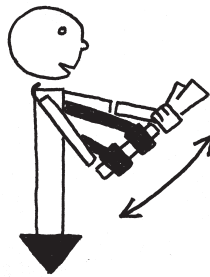
Haal uw arm uit de draagband en laat de arm voorzichtig langs het lichaam hangen. Ondersteun met uw gezonde arm de bovenarm tegen het lichaam. Strek en buig uw elleboog zover als u kunt. Doe deze oefening ongeveer 10x.

4



Haal uw arm uit de draagband. Ga licht voorover gebogen 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 ongeveer één minuut rechtsom en één minuut linksom.

5



Houdt uw arm in de draagband. Hef uw arm, ondersteund met uw gezonde arm, binnen de pijngrens. Dit doet u zowel voorwaarts als zijwaarts. In beide richtingen 10x.

6



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

### Praktische adviezen en richtlijnen

- Neemt u de sling en deze informatiefolder 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 dient 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 zes weken met een kussen onder uw geopereerde arm. Na ongeveer zes 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. Overlegt u het eerst met uw behandelende fysiotherapeut en/of orthopeed.
- 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 werk en sport kunt u het best bespreken met uw orthopeed en/of fysiotherapeut.