

## **Instabiliteit van de schouder**

Mevrouw,  
Mijnheer,

Van harte welkom in AZ Monica.

Om u maximaal te informeren omtrent uw revalidatieproces zal de kinesitherapeut samen met u het bijgevoegde revalidatieschema overlopen.

Voer enkel de oefeningen uit die door de kinesitherapeut werden uitgelegd om overbelasting en/of complicaties te vermijden. Twijfel niet om extra uitleg te vragen indien er iets niet duidelijk is voor u. Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint.

Wanneer u na uw ziekenhuisopname van onze ambulante revalidatiemogelijkheden gebruik wil maken of indien uw eigen therapeut extra informatie wenst omtrent de verdere behandeling, kan u op onderstaande adressen terecht.

AZ Monica  
APRA Revalidatie  
Harmoniestraat 68,  
2018 Antwerpen  
03/240 20 80

AZ Monica  
SPM Deurne  
Stevenslei 20  
2100 Deurne  
03/320 58 34

Wij willen u alvast bedanken voor het vertrouwen dat u in ons stelt en wensen u een aangenaam verblijf en een goede revalidatie toe.

Het AZ Monica Revalidatie Team

## Instabiliteit van de schouder

### Dag 1 tot week 2

Het is aangewezen om vrij snel na uw ingreep te starten met de geopereerde arm te bewegen binnen de pijngrens en zonder deze te overbelasten. De eerste 2 (tot 4) weken zijn de oefeningen voornamelijk gericht op het voorkomen van verstijving van het schoudergewricht, de elleboog, pols en vingers en het verkrampen van de schouder- en nekspieren. Bovendien bevorderen de oefeningen de bloedcirculatie en vermijdt u zo zwelling van de hand en vingers.

### Immobilisatieperiode:

Na de operatie heeft u een adductieverband gekregen om het geopereerd lidmaat te beschermen, zodat de weefsels die hersteld werden, kunnen genezen. Dit verband moet gedurende 4 weken dag en nacht gedragen worden en mag enkel uitgedaan worden voor de oefentherapie of voor persoonlijke hygiëne.

### Oefeningen:

De therapeut zal samen met u oefenen om dit verband op een correcte manier aan- en uit te doen. De therapeut doet en overloopt met u een aantal circulaire oefeningen, zodat u deze de eerste 2 weken zelfstandig kan herhalen.

### Pijnstilling:

Om eventuele zwelling en pijn te voorkomen is het belangrijk de eerste dagen meermaals (3 à 4 x per dag) een ijszak te leggen gedurende 10 à 12 minuten, zeker na de oefeningen. Om vrieswonden te vermijden, legt u een handdoek tussen de ijszak en de huid. U kunt daarbij extra druk geven om de koude beter te laten inwerken.

**Indien u teveel pijn, zwelling of verkramping in de schouder - en nekspieren ervaart, betekent dit dat u óf teveel, óf te snel oefent.** Doe het rustiger aan, leg ijs en laat de arm in het draagverband rusten.

### Belangrijk !

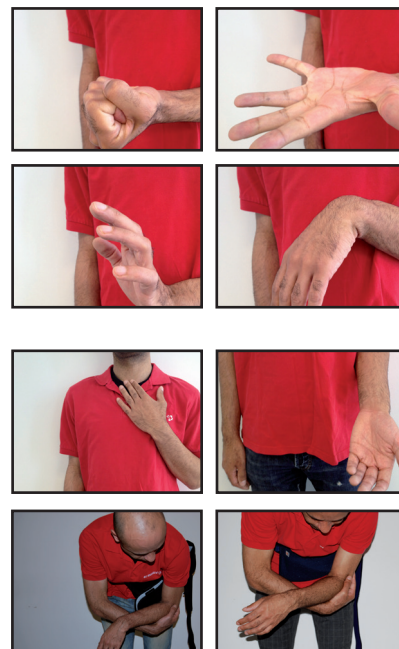
- Tijdens de immobilisatieperiode mag de arm actief (ondersteund) voorwaarts bewogen worden.
- Zolang de hechtingen niet verwijderd zijn, mag u niet baden of zwemmen. Douchen mag, mits u een waterdichte pleister aanbrengt over de wonde.
- **Twee weken na uw operatie dient u op controle te gaan bij uw chirurg om uw verdere revalidatie op te starten.**

## Instabiliteit van de schouder

### Actieve oefeningen vanaf dag 1 tot week 2

- Maak pompbewegingen met de hand door de vingers krachtig te openen en te sluiten (met of zonder bal). Buig en strek enkele malen de pols. Deze oefeningen voorkomen zwelling van de hand en vingers, stimuleren de doorbloeding van de arm en vermijden verstijving van de pols- en vingergewrichten.
  
- Om de verstijving van het ellebooggewricht te voorkomen, dient u, terwijl u rechtstaat, de elleboog te plooiën en te strekken.
  
- Om verstijving van het schoudergewricht tegen te gaan en de nek- en schouderspieren te ontspannen, dient u regelmatig met de arm te pendelen. U staat hierbij in een licht voorover gebogen houding waarbij de andere arm de gebogen elleboog van de geopereerde arm ondersteunt. De hand van de niet-geopereerde arm begeleidt de cirkelvormige bewegingen in de schouder.

Dit mag zowel in wijzerzin als in tegenwijzerzin.



### **Belangrijk !**

- Laat tijdens het oefenen, de arm ontspannen hangen en til de schouder niet op.
- Ontspan de nekspieren.
- Herhaal deze oefeningen 3 x 20 keer, ongeveer 3 à 4 keer per dag.

### **Tips om het immobilisatieverband goed te positioneren**

Om de juiste ondersteuning te kunnen garanderen, is het belangrijk om de geopereerde arm goed te positioneren in het verband.

- Het begin van de draagzak dient boven de navel te hangen, zodat de elleboog naast en enigszins vooraan de borstkast ligt. De elleboog zelf dient goed achteraan in het verband geplaatst te worden, zodat de hand mee in het verband zit.
- Beide schouders dienen op gelijke hoogte te hangen waarbij de geopereerde arm in een ontspannen houding gesteund wordt door de draagzak.
- Om hygiënische en/of comfort redenen kan er geopteerd worden om een extra doek in het verband te leggen.



## Instabiliteit van de schouder

### Nota's

