

Klinische instructie totale schouder prothese

Deze informatie kunt u ook terug vinden op onze website **Orthopedieteam.nl**

De instructies in dit document zijn leidend, tenzij uw operateur anders voorschrijft.

Direct na de operatie:

Wanneer u op de afdeling komt, zit er een operatiepleister op uw schouder. Uw arm zit in een shoulder immobiliser (sling).

Door de zenuwblokkade kan de arm tijdelijk (!) verlamd zijn, het gevoel en de functie komt in de nacht of dag na de operatie weer helemaal terug.

De roze kleur op de huid rond het operatiegebied en de arm komt door het desinfecteermiddel dat tijdens uw operatie gebruikt is. Deze verdwijnt vanzelf na het wassen.

Operatiepleister/wond:

De operatiepleister die op de schouder zit, zal de verpleging in de ochtend na de operatie verwijderen en vervangen voor een douchepleister.

Onder de operatiepleister zitten soms steristrips (zwaluwstaart pleisters) over de wond. Die moet u laten zitten. Bij ontslag krijgt u douchepleisters mee naar huis, die plakt u over de wond. Vanaf het moment dat de douchepleister over de wond zit mag u douchen. Een douchepleister mag 5 dagen blijven zitten. Als de pleister voor 2/3 verzadigd is met wondvocht of losraakt moet u de pleister eerder vervangen. De wond moet minimaal 10 dagen bedekt zijn door een douchepleister. Als na deze periode de wond nog iets lekt kunt u opnieuw een douchepleister aanbrengen. De steristrips zullen uiteindelijk vanzelf loskomen door het douchen.

Pijn:

Door de zenuwblokkade die u heeft gekregen net voor of tijdens de operatie is de pijn na de operatie vrijwel helemaal onder controle. Direct na de operatie zal er al gestart worden met pijntabletten zodat er een goede spiegel in het bloed kan worden opgebouwd.

Het is de bedoeling dat u de voorgeschreven pijnstillers op vaste tijden inneemt.

De eerste dagen na de operatie kan de pijn best hevig zijn, maar over het algemeen is de pijn aan het eind van de eerste week, zeker in rust, al fors verminderd. Ook kunt u een bloeditstorting in het operatiegebied verwachten. Deze zal vanzelf na een aantal dagen afnemen.

Sling gebruik:

U krijgt voor de periode van 3 weken een sling aangereikt, hetgeen noodzakelijk is voor een goed herstel van de wond. De sling mag u alleen af doen ten tijde van wassen, douchen en aan-en uitkleden. Tevens mag u in deze eerste drie weken passieve oefeningen doen (zie hieronder).

Na 3 weken start u voorzichtig met de sling te ontwennen, te beginnen met 's ochtends een uur en 's middags een uur en zo langzaam afbouwen.

Het bewegen van de geopereerde arm als deze uit de sling is, moet dus de eerste drie weken begeleid worden door uw andere hand.

- U mag direct na de operatie de elleboog, pols en vingergewrichten zeer geregeld in alle richtingen bewegen, dit ter bevordering van de doorbloeding.
- De 1e 3 weken mag u geregeld de arm ondersteunt door de gezonde arm naar voren omhoog bewegen tot de pijngrens. Deze beweging kunt ook in de shoulder-immobiliser doen, u hoeft dan alleen de buikband los te maken.
- Verder mag u geregeld met uw elleboog in uw zij, uw onderarm 90° recht naar voren draaien.

Zie voor bovenbeschreven bewegingen ook de instructievideo's op www.orthopedieteam.nl

Belastbaarheid van de schouder na drie weken:

Het belangrijkste in de belastbaarheid van een geopereerde schouder is: volg altijd uw gevoel, blijf binnen de pijngrens en forceer de schouder niet.

U mag tot **6 weken** na de operatie uw hand van uw geopereerde schouder niet naar uw bil/rug bewegen en uw onderarm niet te ver naar buiten draaien, omdat er dan teveel rek komt op de pees aan de voorzijde.

Drie regels:

1. U mag niet te veel pijn hebben nadat u de schouder hebt gebruikt of geoefend. Als u iets nieuws probeert, of de schouder gaat oefenen, doe dit dan kort (minder dan 10 minuten) en wacht de reactie daarna 24 uur af. Als de volgende dag blijkt dat er weinig napijn is geweest, kunt u die activiteit langzaam uitbreiden, steeds weer op geleide van de pijn en napijn.
2. Blijf binnen de actuele bewegingsgrenzen; deze zullen vanzelf verschuiven als het beter gaat met de schouder. Ga de bewegingsgrens zeker niet oprekken!
3. Probeer zolang er nog pijn is, of zolang er nog een forse bewegingsbeperking is, de schouder niet zwaar te belasten (minder dan een halve kilo/ half pak melk het eerste half jaar).

Voor elke nieuwe activiteit, zoals bijv. autorijden of fietsen, geldt: blijf altijd binnen de boven beschreven grenzen; als je daaraan voldoet, dan is de activiteit toegestaan.

Maakt u vooral de bewegingen rustig en gecontroleerd op geleide van pijn.

Kracht hoeft dus niet persé geoefend te worden. Dat komt pas in de fase dat de schouder weer soepel en zonder pijn goed kan bewegen.

Nabehandeling door een fysiotherapeut is in principe niet noodzakelijk.

Mocht u erg onzeker zijn of toch nabehandeling onder begeleiding van een fysiotherapeut willen dan kunnen we u een verwijzing meegeven. U kunt dit ook overleggen met onze fysiotherapeut die bij u langs komt in de kliniek direct na de operatie.

Na 8 weken komt u terug bij uw operateur, waarna verder beleid met u besproken wordt.

Voor eventuele onduidelijkheden en/of vragen omtrent de nabehandeling belt u met de Kliniek voor Bewegingszorg Rijswijk, tel nr **088 9906126**.

Bij geen gehoor belt u met het contact service center 088-9000500, zij zullen u doorverbinden of contact opnemen met de dienstdoende verpleegkundige in Rijswijk.

U dient direct contact op te nemen met de Kliniek voor Bewegingszorg Rijswijk bij:

- als u last krijgt van een abnormale of pijnlijke rode zwelling of er pus uit de wondjes komt.
- als u koorts (>38C) en/of koude rillingen krijgt en u zich echt ziek voelt (mogelijke infectie)
- ernstige wondlekkage heeft,

Bergman Clinics | Kliniek voor Bewegingszorg

Polikliniek

Laan van Oversteen 20

2289CX Rijswijk

Kliniek

Braillelaan 5

2289 CL Rijswijk