

Ergotherapie bij een geopereerde schouder

Informatiebrochure patiënten





1. Bewegen na een operatie aan de schouder.....	4
2. Slapen.....	5
2.1 In bed gaan liggen.....	5
2.2 Opstaan vanuit bed.....	6
2.3 Slaaphouding.....	6
3. Zich wassen.....	7
4. Zich kleden.....	8
4.1 Bovenlichaam kleden.....	8
4.2 Schoenen aandoen.....	8
4.3 Beha aandoen.....	8
5. Draagdoek aan- en uitdoen.....	9
5.1 Draagdoek.....	9
5.2 Abductieverband aandoen.....	12
5.3 Abductieverband uitdoen.....	13
6. Notities.....	14
Contact en info.....	16

Beste patiënt,

Welkom op de dienst fysische geneeskunde van het UZA. Onlangs werd uw schoudergewricht geopereerd.

Om uw schouder minimaal te belasten en uw revalidatieproces te bevorderen dient u rekening te houden met enkele basisprincipes. Deze brochure geeft u ook een overzicht van praktische tips voor dagelijkse activiteiten tijdens uw revalidatieperiode.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze dan gerust aan uw behandelend arts. U vindt onze contactgegevens achteraan.

We helpen u graag verder.

Het orthopedisch team en revalidatieteam

1. Bewegen na een operatie aan de schouder

Tijdens de eerste weken na een ingreep is het in sommige gevallen niet toegestaan om de schouder actief te bewegen of om uitgebreide draaibewegingen met de schouder te maken. Uw zorgverleners informeren u hierover. Vraag bij twijfel zeker na of u bepaalde bewegingen dient te vermijden.

Het is wel belangrijk om de elleboog, pols en hand actief te blijven bewegen om verstijving en zwelling te voorkomen. Uw pols en hand kan u gemakkelijk bewegen in uw draagdoek. De ergotherapeut en kinesitherapeut zullen u enkele oefeningen aanleren. Voer deze regelmatig uit.

Probeer daarnaast algemeen in beweging te blijven. Ook met een geopereerde schouder kan u gerust een wandeling maken.

2. Slapen

De eerste dagen is het aangeraden om de draagdoek tijdens het slapen aan te houden.

2.1 In bed gaan liggen



- Ga in het midden op de rand van het bed zitten.



- Ga rustig op de niet-geopereerde zijde liggen.



- Breng de benen in bed en ga vervolgens op de rug liggen.

2.2 Opstaan vanuit bed

Hierbij volgt u de stappen om in bed te gaan liggen in omgekeerde volgorde. Ga op uw niet-geopereerde zijde liggen en buig de benen. Laat de benen uit bed hangen en duw u rechtop met de niet-geopereerde arm.

2.3 Slaaphouding

- Ruglig: Er wordt aangeraden om op uw rug te slapen. U kan uw arm ondersteunen door een kussen onder uw geopereerde arm te plaatsen.



- Zijlig: Na sommige operaties wordt dit afgeraden. Indien u toch op uw zijde wenst te slapen doet u dit door op uw niet-geopereerde zijde te liggen. Ondersteun uw geopereerde arm met kussens.



3. Zich wassen

We raden aan om u al zittend te wassen. U kan voorover buigen en de geopereerde arm laten hangen om de oksel te wassen. Een andere mogelijkheid is om de geopereerde arm op een tafel of lavabo te leggen zodat de oksel gewassen en gedroogd kan worden zonder actief gebruik te maken van uw rug- en schouderspieren.



Badborstels en sponzen met een verlengd handvat kunnen bijvoorbeeld een hulpmiddel zijn om de rug te wassen.

- Haarverzorging: een kam met een verlengd handvat kan het haren kammen vereenvoudigen. Tijdens het verzorgen van het haar kan u ook proberen om aan een tafel te gaan zitten waar uw ellebogen op kunnen steunen.

Kleine hulpmiddelen kan u aankopen via uw mutualiteit.

4. Zich kleden

4.1 Bovenlichaam kleden

Draag ruimere kledij of een hemd/blouse met knopen om het kleden te vergemakkelijken.

- Aankleden: steek eerst uw geopereerde arm in het kledingstuk.
- Uitkleden: haal eerst de niet-geopereerde arm uit het kledingstuk.

4.2 Schoenen aandoen

Gebruik een lange schoenlepel en/of elastische veters om schoenen gemakkelijker aan te krijgen.

4.3 Beha aandoen

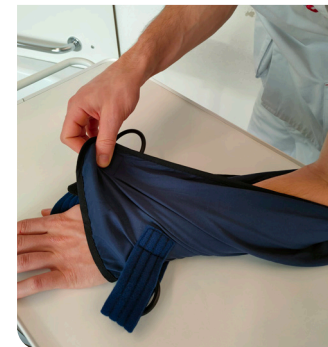
Probeer de sluiting voor uw lichaam te sluiten en vervolgens de beha om te draaien. Er bestaan ook bh's die vooraan sluiten of die u over het hoofd kan aantrekken.

5. Draagdoek aan- en uitdoen

Na een operatie aan de schouder, draagt u meestal een draagdoek. Het type draagdoek en de periode waarin u de draagdoek moet gebruiken, hangt af van de ingreep die bij u werd uitgevoerd.

5.1 Draagdoek / sling aandoen

- a) Leg de draagdoek open, leg uw arm er in en steek uw duim in de lus. Sluit de draagdoek door de klittenband te bevestigen.



OF

- b) Laat uw arm voor uw lichaam hangen en trek de draagdoek over uw arm. Steek uw duim in de lus.





2. Haal de brede band over uw schouder en steek ze door de zwarte ring.



3. Bevestig de klittenband.



4. Haal de smalle band achter uw rug en steek ze door de zwarte ring onderaan.



5. Bevestig de klittenband.



5.2 Abductieverband aandoen



1. Leg uw arm in de draagdoek. Probeer er voor te zorgen dat uw arm steeds ondersteund is. Dit kan u doen door uw arm ergens op te leggen. Een andere mogelijkheid is dat iemand anders de draagdoek bij u aandoet terwijl u zelf uw arm ondersteunt.



2. Haal de riem over uw schouder en bevestig de sluitingen aan de voor- en achterkant van uw hand. Een magnetische sluiting klikt automatisch vast wanneer de sluiting op de juiste positie komt. Let hierbij op dat de voor- en achterzijde aan de correcte zijde worden geplaatst.



3. Haal de riem achter uw rug naar de voorzijde en bevestig de klikgesp aan de draagdoek.



4. Sluit de klittenband aan de bovenzijde door hem door de lus te halen en onderaan te bevestigen.

5.3 Abductieverband uitdoen



1. Maak de klittenband los.



2. Maak de klikgesp los.



3. Maak de magnetische sluitingen los door ze zijwaarts te schuiven. Zorg er voor dat uw arm ondersteund is.



4. Haal uw arm uit het verband en blijf hem ondersteunen. Zorg er voor dat de arm niet tegen uw lichaam hangt.

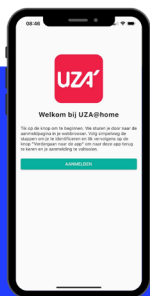
6.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Contact

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie, ergotherapie

03 821 31 96



UZA@home

Raadpleeg je medisch dossier en volg je zorgtraject
van thuis uit op via <https://home.uza.be>
of download de UZA@home app.



Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als
aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 

