

FYSIOTHERAPIE
REVALIDATIE
ORTHOPEDIE &
TRAUMATOLOGIE

Fysiotherapie na Cuff Repair (arthroscopisch of open)

F17



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

U heeft een schouderoperatie achter de rug. Natuurlijk wilt u het dagelijks leven snel weer oppakken. Hier krijgt u instructies en oefenadviezen.

Belasten

De orthopeed heeft bij u de Cuffspieren (dit is een spiergroep rondom het schoudergewricht) gehecht. Eveneens werd meer ruimte gemaakt door botweefsel, slijmbeurs en/of verklevingen weg te halen.

Omdat de Cuff gehecht is, mag u zes weken geen kracht zetten met de schouderspieren en geen draaibewegingen maken, vooral niet naar buiten.

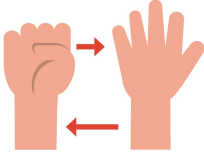
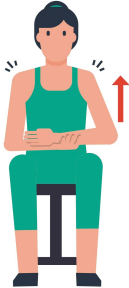
Leefregels

- Probeer de eerste dagen ieder uur zo'n vijf minuten te bewegen met de arm in de brace. De oefeningen buiten de brace oefent u 5x per dag.
- De brace draagt u de eerste 6 weken continu (24 uur per dag), ook in bed. In principe mag hij even af bij wassen, aankleden en oefenen. Tijdens het wassen dient de arm wel ondersteunt te zijn.
- Let op: bij aankleden eerst de geopereerde arm door de mouw steken. Bij uitkleden de geopereerde arm als laatste. Voor dames: maak niet zelf uw BH-bandje op uw rug vast. Draag ruime kleding, waardoor er niet aan de arm getrokken hoeft te worden.
- De eerste 6 weken niet autorijden.
- De eerst 8 weken niet op de geopereerde schouder slapen.
- De eerste 16 weken niet sporten, daarna overleg met de arts. Dit is afhankelijk van welke sport u beoefent.

Oefenen

Week 1-6:

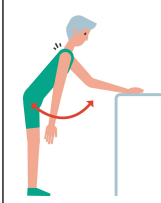
Passief oefenen; dat betekent dat u de schouder beweegt zonder uw spieren aan te spannen. U doet de oefeningen zelf en onder leiding van de fysiotherapeut.

1		Maak een stevige vuist en strek daarna de vingers. Dit om zwelling van de arm tegen te gaan
2		Strek de elleboog. Dit om te voorkomen dat het strekken van de arm beperkt wordt
3		Ondersteun met de goede arm de geopereerde arm. Zorg ervoor dat u de gehele onderarm ondersteunt. Breng de armen samen naar voren en ga hierbij niet verder dan 90 graden. Als het te zwaar is, mag u hierbij iets naar voren buigen
4		Ondersteun met de goede arm de geopereerde arm. Zorg ervoor dat u de gehele onderarm ondersteunt. Breng de armen samen naar opzij en ga hierbij niet verder dan 90 graden.

Week 6-12:

(Geleid) Actief oefenen; dat betekent dat u de spieren van de schouder aanspant tijdens het oefenen. U doet de oefeningen zelf en onder begeleiding van de fysiotherapeut. Alle dagse activiteiten oefenen onder begeleiding van uw therapeut. Brace afbouwen op geleide van pijn, ook 's nachts.

De oefeningen van week 1-6 kunt u blijven herhalen met uitbreiding van de onderstaande oefening.

1		Steun met de goede hand op tafel en sta iets voorover gebogen. Laat de geopereerde arm hangen en slinger rustige rondjes naar voren en achteren. Ga niet voorbij de 90 graden
---	---	---

Week 12-18: Kracht oefenen

Revalidatie onder begeleiding van uw fysiotherapeut voortzetten, gericht op optimaliseren van de kracht, coördinatie en stabiliteit van de schouder/schoudergordel. De fysiotherapeut geeft u hierbij gerichte oefeningen mee.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg