

FYSIOTHERAPIE
REVALIDATIE
ORTHOPEDIE &
TRAUMATOLOGIE

Fysiotherapie na arthroscopie van de schouder

F13



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

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

U heeft een arthroscopie van de schouder ondergaan. De orthopeed heeft in de schouder meer ruimte gemaakt door botweefsel, slijmbeurs en/of verklevingen weg te halen. In deze folder krijgt u instructies en oefenadviezen.

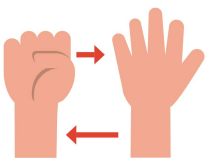
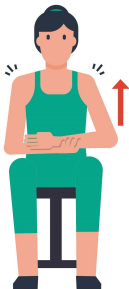
Richtlijnen

Probeer de eerste dagen ieder uur zo'n vijf minuten te bewegen met de arm, als de beweeglijkheid tot 90° goed gaat oefent u 5x per dag. De sling draagt u alleen overdag als u meer pijn heeft en/of als u de arm veel moet laten afhangen zoals bij lang wandelen of staan.

Let op: bij aankleden eerst de geopereerde arm door de mouw steken. Bij uitkleden de geopereerde kant als laatste. Als u geen pijn meer heeft bij afhangen van de arm mag de sling af blijven.

Oefenen

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 hierbij dat u de gehele onderarm ondersteunt. Breng de armen samen naar voren en ga hierbij niet verder dan 90°. 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, ga niet verder dan 90°.
5. Steun met de goede hand op tafel en sta iets voorover gebogen. Laat de geopereerde arm hangen en slinger rustig van voor naar achter en van binnen naar buiten. Ga niet voorbij de 90°! Kleine rondjes draaien mag ook.

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 hierbij dat u de gehele onderarm ondersteunt. Breng de armen samen naar voren en ga hierbij niet verder dan 90 graden. Al 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, ga niet verder dan 90 graden
5		Steun met de goede hand op de tafel en sta iets voorover gebogen. Laat de geopereerde arm hangen en slinger rustig van voor naar achter en van binnen naar buiten. Ga niet voorbij de 90 graden. Kleine rondjes draaien mag ook

Controle

Na ongeveer twee weken heeft u een controleafspraak bij de orthopeed. Hij bekijkt dan hoe snel u verder op mag bouwen, of de sling achterwege gelaten kan worden en of u nog fysiotherapie nodig heeft.

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