

De geopereerde schouder

Ergotherapeutisch advies

Inleiding

In deze brochure bieden wij ergotherapeutisch advies aan zodat je, ook na de operatie, je zelfstandigheid zo optimaal mogelijk kan bewaren. Je vindt hier enkele instructies om je in het begin van de revalidatie eenhandig te kunnen behelpen, en ook nuttige tips rond aanpassingen en hulpmiddelen binnen het dagelijks leven.

Algemeen adviseren we om de geopereerde schouder, na bespreking met je arts en/of kinesist, zoveel mogelijk te laten meewerken bij dagelijkse handelingen. Een schouder die niet bewogen wordt, zal steeds in spierkracht verzwakken en/of verstijven, waardoor klachten zullen blijven aanslepen.

Houdingen

Lighouding in bed

De eerste dagen of weken na je operatie adviseren we om voornamelijk in ruglig te slapen. Zo kan je extra pijnklachten gedurende je slaap voorkomen. Ook zijlig op je niet-geopereerde zijde is mogelijk mits extra ondersteuning van kussens.

Ruglig



Plaats een kussen onder de arm en tussen de romp tijdens het slapen. Ondersteun hierbij goed de bovenarm. Dat maakt het slapen comfortabeler.

Zijlig



Leg in zijlig een kussen onder de arm van de geopereerde schouder. Een tweede kussen achter de rug voorkomt dat je op de geopereerde schouder gaat liggen.

Uit bed komen

Buig je knieën en rol op de niet-geopereerde arm. Breng de knieën uit bed en duw je met je niet-geopereerde arm rechtop.



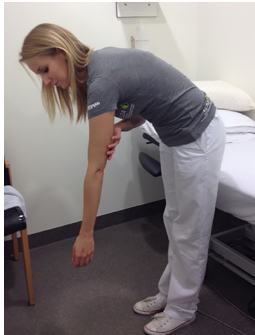
Activiteiten van het dagelijks leven (ADL)

Zelfverzorging

Wassen

Plaats een krukje in de douche zodat je kan zitten terwijl je jouw voeten wast. Op één been gaan staan en onvoldoende steun nemen met de armen, brengt een te groot valrisico met zich mee.

Na het wassen is het belangrijk om de oksels goed te drogen om eventuele schimmels te voorkomen.



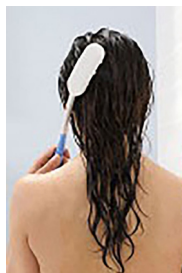
Bij het wassen van de oksel kan je voorover buigen en je geopereerde arm naar beneden laten hangen.

Een andere mogelijkheid is om de geopereerde arm te ondersteunen door de arm op de wastafel te leggen.

Het wassen van de rug kan je vergemakkelijken door badborstels en sponzen met een verlengd handvat te gebruiken.



Rugborstel



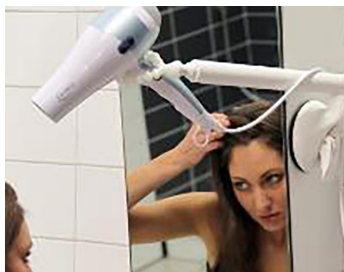
Haarwasborstel



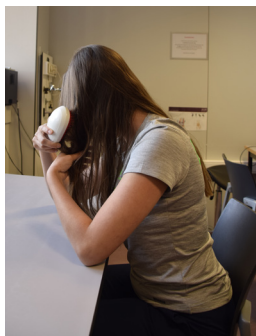
Badspons

Haarverzorging

Activiteiten boven het hoofd zijn vaak pijnlijk en moeizaam uit te voeren met de geopereerde schouder. Je kan gebruikmaken van een haardrogerstatief en/of borstels met verlengstuk.



Het is ook mogelijk om het haar te verzorgen terwijl je elleboog op een tafel steunt.



Aan- en uitkleden

- T-shirt, blouse, jas ...

Aankleden: steek eerst je geopereerde arm in de mouw en trek de mouw zo goed mogelijk tot over de schouder.

Uitkleden: haal eerst je niet-geopereerde arm uit de mouw.

- Broek

Probeer de eerste dagen na de operatie een losse broek te dragen zoals een jogging met elastiek bovenaan. Eenhandig een sluiting vastdoen kan soms moeizaam verlopen. Wil je toch graag een broek met sluiting dragen? Kies dan voor een niet te strakke sluiting of voor het gebruik van een knoophulp indien nodig.

- Aandoen van beha

Sluit de beha aan de voorzijde en draai deze naar achteren om de beha aan te doen. Sportbeha's zonder sluiting zitten mogelijks nog te strak en kunnen pijnklachten geven aan de schouder bij het aan- en uitdoen ervan.

- Schoenen en sokken

Breng je been en voet naar je toe in plaats van voorover te buigen. Maak eventueel gebruik van een lange schoenlepel. Kies voor schoenen zonder veters zoals velcro of instappers (gesloten achterzijde). Je kan ook steeds de veters in je schoenen vervangen door elastische veters.



Schoenlepel



Elastische veters



Schoenen met velcro

Maaltijdbereiding

We raden aan om spullen die je dikwijls nodig hebt op een makkelijk bereikbare plaats te leggen. Plaats de nodige spullen zeker niet boven het hoofd.



Een vaatdoek kan je uitwringen door deze in de lengterichting op te rollen en rond de kraan te draaien.

Tijdens het koken kan je op het aanrecht anti-slipmatjes gebruiken. Zo glijdt de snijplank niet weg als je deze gebruikt. Het gebruik van een snijplank met spijkers of pennen kan je gebruiken voor het eenhandig snijden van groenten en fruit. Je kan ook voorgesneden groenten kopen om niet te moeten snijden.



Probeer het gebruik van grote, zware potten te vermijden. Een kleine pot of pan is makkelijker met één hand te manipuleren. Ook het gebruik van een vergiet met handvat kan het koken van aardappelen of groenten vergemakkelijken.



Er bestaan verschillende snijhulpmiddelen. Snijmessen met een aangepaste handgreep zorgen ervoor dat je krachtig kan snijden met één hand. Ook het gebruik van een pizzames is handig als het gaat om eenhandig snijden.

Tillen

Gedurende de eerste zes weken raden we het tillen van zware voorwerpen af. Na goedkeuring van je arts mag je tillen, maar probeer steeds het te tillen voorwerp met beide armen/handen vast te nemen en dicht tegen het lichaam te houden.



Probeer deze eerste zes weken ook zware huishoudelijke taken niet uit te voeren. Dweilen, stofzuigen en ramen poetsen kunnen te belastend zijn voor de net geopereerde schouder.

Hulpmiddelen kunnen steeds uitgetest worden met de ergotherapeut. Voor het aankopen van hulpmiddelen, kan je terecht bij je mutualiteit. Hiervoor zijn geen specifieke voorschriften nodig.

Christelijke mutualiteit

Goed thuiszorgwinkels
Tel. 03 205 69 29
www.thuiszorgwinkel.be

van de Wervestraat 57
2060 Antwerpen

Boomsesteenweg 439
2610 Wilrijk

Oude Barellelei 33
2170 Merksem

Turnhoutsebaan 363
2110 Wijnegem

Onafhankelijk Ziekenfonds

Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk
Tel. 02 218 22 22
www.helanzorgwinkel.be

Socialistische mutualiteit

Sint-Bernardsesteenweg 200
2020 Antwerpen
Tel. 0800 97 520

Aan alle loketten kan je terecht voor de aankoop en ontlening van hulpmiddelen.

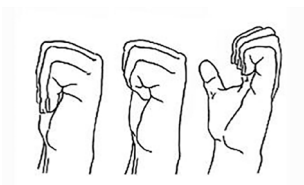
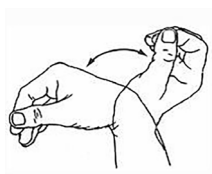
Liberale mutualiteit

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel. 03 206 35 10

Algemene oefeningen voor thuis

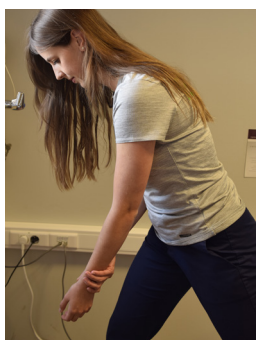
Pols en vingers

Hou de vingers ontspannen en beweeg de pols rustig zo ver mogelijk naar achteren en naar voren. Ontspan de vingers. Maak een vuist en open de hand vervolgens volledig.



Het buigen en strekken van de elleboog

Ga rechtop zitten. Buig de elleboog en zet deze in de zij. Pak met de andere hand de pols vast en buig de elleboog zo ver mogelijk. Streck de elleboog daarna.



Scapulasetting en schouderelevatie

Breng je schouders naar achter en trek je schouderbladen naar elkaar toe. Je kan hierbij je handpalmen voorwaarts draaien.



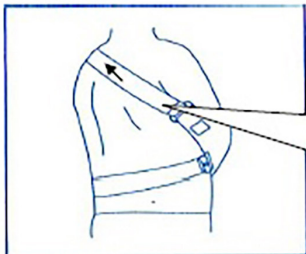
Slinger- en pendeloefeningen

Leun voorover vanuit de heup en maak cirkels met je arm vanuit de schouder. Hou je handpalm daarbij voorwaarts gericht.



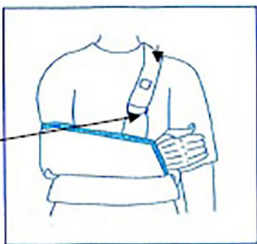
Draagdoek

Bovenband



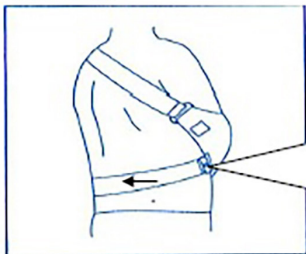
Zijaanzicht

De band via de rug over de gezonde schouder naar de voorkant brengen en aan de ring bevestigen

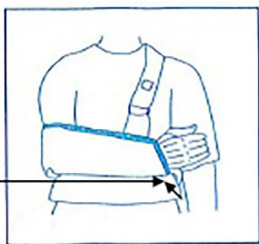


Vooraanzicht.

Tailleband



De band van elleboog via de rug naar de voorkant (vingers) brengen en aan de ring bevestigen



Schuif het kussentje op de schouderband over de gezonde schouder



Abductiekussen

Probeer steeds de geopereerde arm te ondersteunen tijdens het aan- en uitdoen van het verband. Een tafel of een aanrecht kunnen hierbij helpen.

Als je hulp hebt van een andere persoon, kan je zelf je arm ondersteunen terwijl de andere persoon het verband bij je aan- of uitdoet. Let op dat er steeds ruimte is tussen je romp en bovenarm.

Ondersteun je geopereerde arm met je niet-geopereerde arm. Leg de arm in het verband en sluit de bovenzijde van het verband.



Breng de riem over de nek en bevestig hem ter hoogte van de pols. Afhankelijk van het model is deze bevestiging magnetisch of door middel van een klikgesp.



Neem de riem achter de rug en bevestig hem voor je buik.



Om het verband uit te doen, volg je bovenstaande stappen in omgekeerde volgorde.

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be