

# Revalidatie na arthroscopie schouder

Informatie voor de patiënt



Geachte mevrouw, heer,

Je onderging een arthroscopie van je schouder. We willen je een aantal tips geven om de revalidatie zo vlot mogelijk te laten verlopen. Je arts zal je zo nodig bijkomende richtlijnen geven.

Wat stramheid is normaal maar om te zorgen dat je zo snel mogelijk de volledige mobiliteit van je schouder herwint en behoudt, stellen we je enkele oefeningen voor:

Vanaf dag 1 na de operatie

- pendelen in alle richtingen

Met je niet-geopereerde arm steun je op je knie of op een stoel.



- voorwaarts heffen



- elleboog zijwaarts heffen



Deze oefeningen voer je acht keer per dag uit in reeksen van tien. Geleidelijk aan mag je de ondersteuning met je niet-geopereerde arm verminderen en grotere bewegingen maken. Je blijft oefenen aan dit ritme totdat je op controle gaat bij je chirurg.

Je mag de draagdoek stelselmatig minder aandoen. Vooral bij een langere activiteit zoals een wandeling kan deze in het begin wat extra ondersteuning bieden.

Indien je behandelende arts kinesitherapie noodzakelijk acht, krijg je daarvoor bij ontslag een voorschrift mee.



### Coördinatie

dr. Rudi Chappel, Fysische Geneeskunde & Revalidatie  
dr. Peter Mertens, Orthopedie  
Livia Mertens, Afdelingshoofd Kinesitherapie

### Meer informatie

Voor meer informatie kan je terecht bij:

<b>03 280 30 13</b>	Livia Mertens, afdelingshoofd Kinesitherapie livia.mertens@zna.be
<b>03 280 31 60</b>	Dienst Orthopedie