

# REVALIDATIE NA EEN TOTALE SCHOUDERPROTHESE



## INHOUD

<b>01</b>	Revalidatie na een totale schouderprothese	4
<b>02</b>	Algemene instructies	4
<b>03</b>	Dagelijkse activiteiten	4
<b>04</b>	Hoe opbouwen?	13
<b>05</b>	Tips	18
<b>06</b>	Veelgestelde vragen	19

## 01 REVALIDATIE NA EEN TOTALE SCHOUDERPROTHESE

Je kreeg recent een totale schouderprothese. Na die plaatsing kan je je schouder tijdelijk minder goed gebruiken. Om de functionaliteit opnieuw op te bouwen, heb je revalidatie nodig die bestaat uit ergotherapie en kinesithérapie.

De opnameduur in het ziekenhuis bedraagt slechts twee dagen. Daardoor blijft het aanbod aan ergotherapie beperkt. In deze brochure krijg je een antwoord op een aantal vragen over welke activiteiten van het dagelijks leven je mag of kan doen na het plaatsen van een totale schouderprothese, om de revalidatie te vergemakkelijken. We geven je graag tips om je schouder veilig te revalideren na de operatie.

## 02 ALGEMENE INSTRUCTIES

### Wat mag je wel doen?

Wanneer je terug thuis bent, mag je de meeste bewegingen opnieuw uitvoeren, op voorwaarde dat je alles binnen de pijngrens uitvoert. Alle huishoudelijke taken, tuinieren, sporten kan je opnieuw opbouwen. Het is de bedoeling om de schouder vanaf het begin zo functioneel mogelijk in te zetten.

### Wat mag je niet doen?

- ▲ Naar buiten draaien van de schouder (uitwendige rotatie): pas na 6 weken
- ▲ Autorijden: hiermee wacht je het best tot de eerste consultatie bij de dokter
- ▲ Heffen van gewichten om overbelasting te vermijden
- ▲ Sporten met plotse onvoorziene bewegingen, zoals zwemmen:
  - Na 3 weken is de wonde helemaal dicht. Je mag opnieuw in het water als er geen complicaties zijn
  - Na 6 weken opnieuw schoolslag

## 03 DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

Je mag alle verzorging opnieuw zelf doen, binnen je eigen mogelijkheden. Probeer jezelf daarbij een beetje uit te dagen. Het is namelijk belangrijk dat je geopereerde schouder opnieuw actief wordt, vanaf de eerste dag na de operatie. Alle onderstaande informatie vind je ook op de site van 'TerBrugGen': [www.terbruggen.be](http://www.terbruggen.be) > Revalidatieschema's.

## Zelfzorg

### Wassen

Jezelf wassen aan de wastafel kan op twee manieren verlopen: zittend aan de wastafel of rechtstaand vanuit de pendelhouding. Zorg ervoor dat al je spullen binnen handbereik staan. Het washandje uitwringen doe je met beide handen.

**Zittend** wassen gebeurt als volgt:

- ▲ Ga zitten op een stoel en gebruik je niet-geopereerde arm om de geopereerde arm op de rand van de wastafel te leggen.
- ▲ Doordat de geopereerde arm gesteund wordt, komt de oksel vrij. Zo kan je die wassen.
- ▲ De elleboog en hand van de geopereerde arm kan je gebruiken terwijl je de elleboog laat steunen en zo de niet-geopereerde zijde wast.



**Rechtstaand** wassen gebeurt op de volgende manier:

- ▲ Neem de pendelhouding aan.
- ▲ In deze positie kan je met de niet-geopereerde zijde de geopereerde arm en oksel wassen, aangezien die niet aan de zwaartekracht wordt onderworpen. Zo komt er ruimte vrij tussen de arm en oksel.
- ▲ In deze houding beweeg je de geopereerde arm op een veilige manier om de niet-geopereerde arm en oksel te wassen.
- ▲ Bij het rechtop komen, ondersteun je met de niet-geopereerde zijde de geopereerde arm.



## Douchen en baden

Vanaf de dag dat je thuis bent, adviseren we je om de wonde ter hoogte van de schouder niet nat te laten worden. Douchen met een waterdichte pleister kan wel. Als de wonde volledig genezen is en de hechtingen zijn verwijderd, mag je wonde nat worden.

We raden aan om enige tijd na de ingreep niet in bad te gaan. Wil je toch een bad nemen, wees dan extra voorzichtig. Ook in een latere fase blijft de schouder kwetsbaar als je erop steunt om uit bad stappen.

## Aan- en uitkleden

Draag voor je eigen comfort losse kledij die je makkelijk kan aan- en uittrekken. Laat de elleboog, pols en hand van je geopereerde arm meehelpen.

## Beha aantrekken

- ▲ Breng de beha rond je beha en sluit vooraan. Met je hand van de geopereerde zijde kan je de ene zijde van de BH vasthouden, zodat je met je andere hand de beha kan sluiten.
- ▲ Draai de beha rond je middel met de hand van je niet-geopereerde zijde.
- ▲ Plaats je hand van de geopereerde zijde in de behaband en nadien de hand van je niet-geopereerde zijde.



### T-shirt aantrekken

- ▲ Neem de pendelhouding aan.
- ▲ Trek de mouw over je geopereerde arm.
- ▲ Ga nu met de niet-geopereerde arm in het T-shirt.
- ▲ Trek het T-shirt over je hoofd met de niet-geopereerde arm.



### T-shirt uittrekken

- ▲ Ga in de pendelhouding staan.
- ▲ Trek met je niet-geopereerde arm het T-shirt over je hoofd en geopereerde arm.



## Hemd aantrekken

- ▲ Neem de pendelhouding aan.
- ▲ Trek de mouw over de geopereerde arm.
- ▲ Ga terug rechtop staan om het hemd verder aan te doen.
- ▲ Met beide handen mag je de knopen van het hemd sluiten. Je kan je hemd ook knopen door het hemd te fixeren met de geopereerde zijde en met de niet-geopereerde zijde de knopen te sluiten.



## Hemd uittrekken

- ▲ Maak de knopen open met beide handen. Je kan je hemd ook openen door het te fixeren met de geopereerde zijde en met de niet-geopereerde zijde de knopen te openen.
- ▲ Haal eerst de niet-geopereerde arm uit het hemd.
- ▲ Neem de pendelhouding aan.
- ▲ Neem met de niet-geopereerde arm de mouw van het hemd aan de geopereerde zijde vast en trek die naar beneden.





## Broek of rok, onderbroek, kousen en schoenen aan- en uittrekken

- ▲ Leg een been over het andere om beter aan je voeten te kunnen.
- ▲ Je mag de hand van de geopereerde arm gebruiken, maar de schouder moet je stil houden. Dat doe je door de bovenarm dicht tegen het lichaam te houden.
- ▲ Met een (lange) schoenlepel kan je de schoenen zelfstandig aandoen.



## Mobiliteit

Na de plaatsing van een schouderprothese is het belangrijk om een comfortabele houding te kunnen aannemen in de zetel en het bed. Het is belangrijk dat je de eerste weken in zit- of lighouding de geopereerde arm voldoende ondersteunt met een kussen onder de elleboog, onderarm en hand, zodat de schouder gefixeerd is.

## In bed stappen

- ▲ Leg vooraf een kussen binnen handbereik klaar op je bed.
- ▲ Ondersteun de geopereerde arm ter hoogte van de elleboog in stand.
- ▲ Ga zitten op de rand van het bed. Het hoofdkussen ligt aan de zijde van de niet-geopereerde arm.
- ▲ Ga in zijlig liggen op de niet-geopereerde arm.
- ▲ Draai via zijlig naar ruglig.
- ▲ Positioneer een kussen onder de hand, elleboog en arm van de geopereerde arm, waardoor de hand hoger komt te liggen dan de elleboog.



### Uit bed stappen

- ▲ Plooi beide knieën.
- ▲ Ga op je zij liggen (zijde van niet-geopereerde arm).
- ▲ Draai richting de zijkant van het bed.
- ▲ Duw jezelf recht met de niet-geopereerde arm.
- ▲ Neem het kussen weg en ondersteun de geopereerde arm.
- ▲ Kom tot stand.



## Van rug naar zijlig

- ▲ Plooi de knie van de geopereerde zijde.
- ▲ Leg een kussen tussen de romp en de geopereerde arm. Draai het bekken om op je zij te komen.
- ▲ Het kussen ligt onder de elleboog en hand.



## Zithouding

- ▲ Ondersteun de geopereerde arm door een kussen onder de elleboog, onderarm en hand te plaatsen.
- ▲ Zorg ervoor dat de hand hoger gepositioneerd is dan de elleboog.

## Rechtstaan van een stoel

- ▲ Doe veilige (gesloten) schoenen aan zodat je niet valt.
- ▲ Ondersteun de geopereerde arm met de niet-geopereerde arm.
- ▲ Plaats een voet voor de stoel en de andere voet een klein stuk onder de stoel. Zo is het steunvlak groter en kan je op een stabiele en vlotte manier tot stand komen.
- ▲ Schuif naar voren op de stoel.
- ▲ Breng het bovenlichaam voorwaarts en kom met een zwaaibeweging rechtop.



## In en uit de wagen stappen

- ▲ Leg een plastic zak op een zetel met een stoffen voering om gemakkelijk in en uit te draaien.
- ▲ Vraag de chauffeur om de passagiersstoel zo ver mogelijk achteruit te plaatsen.
- ▲ Ondersteun de geopereerde arm met de niet-geopereerde arm.
- ▲ Ga met je rug naar de zetel staan en neem plaats.
- ▲ Leg je geopereerde arm op je buik en draai in één keer je benen en romp in de wagen.
- ▲ Gebruik je niet-geopereerde arm om dit te vergemakkelijken.
- ▲ Om uit de wagen te stappen volg je de omgekeerde werkwijze.



## Huishouden, werk en ontspanning

Naast de dagelijkse handelingen is het ook belangrijk om huishoudelijke taken opnieuw op te nemen. Daarbij is het de bedoeling om de schouder zo actief mogelijk in te zetten. Blijf binnen je eigen mogelijkheden en pijngrens.

## Eten en drinken

Je mag de geopereerde zijde gebruiken om te eten en te drinken. Mocht dit moeilijk verlopen, kan je met de elleboog op tafel steunen of met je niet-geopereerde arm de geopereerde arm helpen.

## Strijken

Strijkbewegingen uitvoeren is toegestaan met de geopereerde arm. Het strijkijzer opheffen mag je met de geopereerde zijde doen als dat comfortabel aanvoelt. Zo niet, moet je de niet-geopereerde arm gebruiken.

## Was opvouwen en in de kast plaatsen, ramen wassen, afstoffen, vaatwas vullen/leggen

Al deze bewegingen mag je doen met de geopereerde arm. Blijf binnen de pijngrens en hou er rekening mee dat reiken in de hoogte in het begin nog moeilijk zal verlopen.

## Koken

Hou rekening dat dit in het begin nog moeilijk zal verlopen, aangezien dit veel spierkracht vergt. Tusseloplossingen: met ondersteuning van de niet-geopereerde arm koken (bimanueel), op voorhand maaltijden bereiden en invriezen, een beroep doen op vrienden of familie, maaltijden aan huis, keukenrobot, toestellen die werken op elektriciteit/batterijen (bv. elektrische pepermolen of blikopener, enz.). Je kan de geopereerde arm ook gebruiken om voorwerpen te fixeren en met de niet-geopereerde zijde handelingen uit te voeren.

## Stofzuigen en dweilen

Bij stofzuigen en dweilen is het van groot belang dat je binnen de pijngrens blijft. De stekker uit-trekken kan in het begin in korte stappen of bewegingen verlopen. Zorg daarbij dat je geen krachtige en korte bewegingen maakt. Bij het stofzuigen zelf is het belangrijk om geen achterwaartse beweging te maken waarbij de elleboog van de geopereerde arm voorbij de rug komt.

De emmer optillen tijdens het dweilen mag als die niet volledig gevuld is en als dat comfortabel aanvoelt. Mocht dit niet zo zijn, moet je de niet-geopereerde arm gebruiken. De beweging tijdens het dweilen gebeurt op dezelfde manier als het stofzuigen.

## Tuinieren

Bij het tuinieren mag je alle bewegingen en handelingen doen als dat comfortabel aanvoelt. Het is daarnaast ook belangrijk om binnen de pijngrens te tuinieren en die grenzen te blijven respecteren.

# 04 HOE OPBOUWEN?

Om de activiteiten die je vóór de operatie deed opnieuw uit te voeren, is het belangrijk om ook thuis verder te revalideren. Met oefeningen is het mogelijk om de schouder zo mobiel mogelijk te krijgen en opnieuw in te zetten tijdens functionele activiteiten. Onder de oefeningen is telkens aangegeven bij welke huishoudelijke taken de bewegingen voorkomen.

## Schuifoefeningen

### Arm naar voren en terug naar achteren schuiven

- ▲ Strijkbeweging, namelijk het strijkijzer naar voren en achteren schuiven over de kleren
- ▲ Was plooiën
- ▲ Vaatwasser vullen/leggen
- ▲ Afwassen
- ▲ Koken
- ▲ Stofzuigen/dweilen
- ▲ Tuinieren



### Arm naar links en rechts

- ▲ Strijkbeweging
- ▲ Was plooiën
- ▲ Afwassen
- ▲ Ramen wassen



### Schuin naar linksboven en terug

- ▲ Was in kast plaatsen
- ▲ Ramen wassen
- ▲ Stofzuigen en dweilen
- ▲ Tuinieren



### Schuin naar rechtsboven en terug

- ▲ Was in kast plaatsen
- ▲ Ramen wassen
- ▲ Stofzuigen en dweilen
- ▲ Tuinieren



### Roteren van de schouder: grote en kleine cirkels maken

- ▲ Koken
- ▲ Ramen wassen

### Hand rustig over het bovenbeen en de buik schuiven of met stok over benen rollen



## Bimanuele oefeningen (met beide handen)

### Vingers in elkaar haken en rustig over de tafel schuiven

- ▲ Was in de kast plaatsen
- ▲ Koken: pot verplaatsen op het fornuis, schaal in de oven plaatsen



### Vingers in elkaar haken en vanop de tafel langzaam naar boven brengen

Bij deze oefening kan je langzaam opbouwen met gewichten. Bijvoorbeeld: een leeg glas water, een shampoofles, een fles water, een pak suiker, enz.

- ▲ Was op een hoge plank in de kast plaatsen
- ▲ Voorwerp uit de vaatwasser in een keukenkast plaatsen



### Elleboog buigen en strekken met ondersteuning ter hoogte van de pols van de niet-geopeerde arm

- ▲ Stofzuigen en dweilen
- ▲ Was plooiën
- ▲ Afwassen





## In ruglig: vingers in elkaar haken en rustig omhoog bewegen, naar achteren bewegen



## In ruglig: vingers in elkaar haken, armen omhoog, elleboog buigen en strekken



## Oefeningen actief vanuit de schouder

### Actief vanuit de schouder in het horizontaal vlak met ondersteuning van de niet-geopereerde zijde

Met de vlakke hand langzaam naar links en rechts schuiven langs een muur

- ▲ Ramen wassen
- ▲ Afstoffen



### Actief vanuit de schouder in het verticaal vlak met ondersteuning van de niet-geopereerde zijde

Ondersteun de geopereerde arm met de niet-geopereerde zijde en hef beide armen voorwaarts.



## Met de vlakke hand langzaam naar boven schuiven langs een muur

- ▲ Was in kast plaatsen
- ▲ Ramen wassen
- ▲ Afstoffen
- ▲ Voorwerp uit de vaatwasser in een keukenkast plaatsen



## Handen op het hoofd plaatsen en actief uitstrekken naar boven

- ▲ Was in kast plaatsen
- ▲ Was ophangen aan de wasdraad
- ▲ Ramen wassen
- ▲ Afstoffen



## 05 TIPS

- ▲ Oefen steeds binnen je eigen mogelijkheden. Oefen eerst oefeningen in uit de vorige stap. Leg de nadruk op het correct uitvoeren.
- ▲ Oefen binnen de pijngrens. Na het oefenen moet de pijn vergelijkbaar zijn met de pijn zoals voor de oefeningen. Neem ook de voorgeschreven pijnstillers.
- ▲ Oefen meerdere keren per dag. Meerdere korte oefenmomenten per dag is zinvoller dan één zwaar oefenmoment.
- ▲ Draag altijd zorg voor de geopereerde arm. Vermijd bruske of plotse bewegingen.

- ▲ Oefen eerst op de beweeglijkheid, pas later op de kracht.
- ▲ Controle over de beweging herwinnen is de eerste stap naar een succesvolle revalidatie. Vermijd compensatie in de rest van het lichaam.
- ▲ Leg regelmatig ijs op de geopereerde schouder.
- ▲ Gebruik de arm in dagelijkse activiteiten op voorwaarde dat dat pijnvrij gebeurt.
- ▲ Oefenen is persoonlijk. Ga niet vergelijken met anderen.

## 6 VEELGESTELDE VRAGEN

### Is het normaal om zoveel pijn te hebben?

Enkele dagen na de operatie is het normaal om nog pijn in de schouder te voelen. Zwelling en pijn kan je verminderen door ijs op de wonde te leggen. Medicatie mag je innemen op voorschrift van de arts.

### Wanneer mag ik opnieuw met de wagen rijden?

Met de wagen rijden is pas twee tot drie maanden na de operatie opnieuw aangeraden. Je wacht beter tot de eerste consultatie bij de arts om opnieuw te autorijden. Bij de arts kan je advies vragen. Dat is naar veiligheid toe ook de beste optie, aangezien de kracht in de schouder dan beter is. Ook naar verzekering toe is dit belangrijk. Als er geen goedkeuring is door de arts en er iets gebeurt, ben je hiervoor verantwoordelijk.

### Wanneer mag ik terug aan het werk?

Je mag je werk hervatten wanneer je je hierbij comfortabel voelt en met goedkeuring van de arts.

### Is het normaal dat bepaalde zaken moeilijk verlopen?

Na de operatie is het normaal dat bepaalde handelingen nog moeizaam verlopen. Het is belangrijk om alle handelingen op je eigen tempo uit te voeren en binnen je pijngrenzen te blijven. In welke mate die moeilijkheden voorkomen, is afhankelijk van persoon tot persoon.

### Hoe kan ik mij gemakkelijk opduwen uit bed?

Bij het opduwen uit bed is het van belang om je steeds met je niet-geopereerde arm op te duwen uit bed. Wanneer je op de bedrand zit, ondersteun je de geopereerde zijde met je niet-geopereerde arm. Probeer om zoveel mogelijk naar voren te schuiven op de bedrand. Duw op je benen om recht te staan en ondersteun je geopereerde arm nog altijd met je niet-geopereerde zijde.

---

## Ergotherapie

---

### Polikliniek Fysische geneeskunde

Ingang 12, route 1206

T +32 (0)9 332 22 34

[www.uzgent.be/fysische-geneeskunde](http://www.uzgent.be/fysische-geneeskunde)

Deze brochure kwam tot stand in samenwerking met Imke Roels, studente van de opleiding Ergotherapie aan de Katholieke Hogeschool Vives.

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

