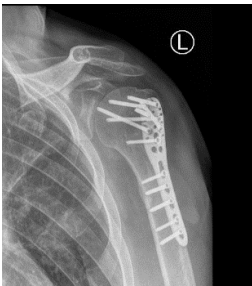


Traumachirurgie

Een gebroken schouderkop, behandeling met operatie

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat u uw schouder heeft gebroken. Afhankelijk van het soort breuk, heeft uw traumachirurg in overleg met u besloten de breuk met een operatie te behandelen. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling en het herstel na een operatie.



Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen. Voor het genezingsproces is het belangrijk dat u deze instructies stap voor stap opvolgt.

Controle ziekenhuis

Om de genezing van de wond, van de breuk en het herstel van het bewegen te volgen, wordt u poliklinisch gecontroleerd. Bij ieder bezoek krijgt u uitleg over de breuk en instructies over de revalidatie. Ook kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld dagelijkse activiteiten.

Duur revalidatie

De revalidatie duurt meestal 6 tot 12 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt.

Fase 1: rust (week 1 en 2)

Dragen schoudervest

Na de operatie heeft u een schoudervest gekregen. U draagt deze de eerste 2 weken overdag op de manier zoals u in de afbeelding hieronder kunt zien. Om de schouder voldoende rust te geven en de zwelling te verminderen is het belangrijk dat de onderarm goed ondersteund wordt, de elleboog goed in het schoudervest zit en dat de hand net iets hoger dan de elleboog is.



Klachten

Om de pijn na de operatie te verminderen kunt u pijnstilling nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. Meestal is de bovenarm gezwollen en verschijnt er een bloeduitstorting rondom uw schouder en bovenarm. Ook kunnen uw hand en elleboog dik worden, dit is de zwelling die uitzakt. Door de pijn kunt u spanning in de nek en schouders voelen. Probeer daarom regelmatig goed rechtop te zitten en de schouders zo ontspannen mogelijk te houden.

Oefenen

U haalt 4 keer per dag uw arm uit het schoudervest om de oefeningen uit fase 1 te doen (zie bijlage 1 op pagina 5).

Tips

- Het is handig om een blouse of overhemd aan te doen. Bij het aankleden brengt u eerst uw geopereerde arm in de mouw en daarna uw gezonde arm. Bij het uitkleden haalt u eerst uw gezonde arm uit de mouw en daarna uw geopereerde arm.
- Om uw houding in bed comfortabeler te maken kunt u het hoofdeinde iets omhoog brengen of een extra kussen gebruiken.
- U kunt ook een klein plat kussen onder uw geopereerde arm leggen om te voorkomen dat u in uw slaap naar de pijnlijke kant draait.

Fase 2: start oefenen (week 3 tot en met 6)

Wond

Na ongeveer 2 weken worden de hechtingen verwijderd op de polikliniek of door de huisarts. U kunt de wond afspoelen onder de douche. Laat de wond daarna eerst opdrogen voordat u er een pleister opdoet.

Dragen schoudervest

Als de pijn het toelaat, mag u het schoudervest in huis steeds vaker afdoen. Het is de bedoeling dat u het schoudervest in huis alleen omdoet als u de schouder rust wilt geven, tenzij uw arts u een ander advies heeft gegeven. Omdat uw geopereerde schouder nog zeer kwetsbaar is draagt u buitenshuis nog wel het schoudervest.

Oefenen

Ongeveer 4 keer per dag doet u de oefeningen uit fase 2 (zie bijlage 2 op pagina 6). Het is beter om vaker kort te oefenen dan 1 keer lang. Het is heel normaal dat u de bewegingen niet volledig kunt uitvoeren. U zult steeds verder komen als u regelmatig oefent. Tijdens het oefenen mogen de spieren gevoelig zijn, maar de pijn moet langzaam wegtrekken als u stopt met oefenen. U kunt ook uw gezonde arm gebruiken om uw geopereerde arm te ondersteunen bij het oefenen. Het oefenen met extra gewichten is nog niet mogelijk. Het gewicht van uw eigen arm is voldoende.

Dagelijkse activiteiten

De geopereerde arm mag in deze fase gebruikt worden bij lichte activiteiten (kopje koffie drinken, bestek gebruiken, tandenpoetsen, etc.). De arm kan nog niet gebruikt worden bij zwaardere activiteiten, zoals tillen, trekken, duwen of steunen. Het optillen van een zware pan, het openmaken van een zware deur of fietsen is nog niet mogelijk. U kunt in deze fase wandelen, rustig fietsen op een hometrainer of oefeningen voor de benen doen.

Klachten

In deze fase is de arm nog pijnlijk en gezwollen. De pijn en de zwelling zullen steeds iets minder worden.

Fase 3: starten met lichte krachtoefeningen (vanaf week 7 tot 12)

Oefenen

In deze fase mag u oefenen met een licht gewicht, bijvoorbeeld een gewicht van 1 of 2 kilo of een elastiek, tenzij de arts u een nader advies heeft gegeven. Het heeft geen zin uzelf pijn te doen. De oefeningen uit fase 2 kunt u blijven doen. Oefen pas met een licht gewicht of een elastiek als u de beweging zonder gewicht bijna volledig en zonder pijn kunt maken.

Dagelijkse activiteiten

Als de pijn het toelaat, mag u in deze fase de geopereerde arm gebruiken bij meeste activiteiten in het dagelijks leven, tenzij de arts u een ander advies heeft gegeven. Bouw dit rustig op van licht naar zwaar. Ook kunt u bijvoorbeeld weer fietsen. Het is belangrijk om uw grenzen op te zoeken, maar de arm niet te overbelasten.

Klachten

U zult merken dat lichte dagelijkse handelingen steeds makkelijker gaan en ook meer kunt tillen. Maar ook in deze fase is het heel normaal dat u nog niet alles kunt. De schouder is misschien in de avond nog pijnlijk en de volgende ochtend nog stijf. Als 's ochtends de arm nog steeds erg pijnlijk is dan heeft u de dag ervoor misschien teveel gedaan of geoefend. Het is belangrijk dat u dan wat meer rust neemt.

Fase 4: verbeteren kracht schoudergordel (na 3 maanden)

Oefenen

In deze fase is het soms nodig om extra krachtoefeningen te doen, omdat de spieren van de schouder verzwakt zijn. U kunt oefeningen doen met extra gewichten of een elastiek. Bouw dit rustig op. Train pas met extra gewichten als u de beweging zonder pijn kunt maken zonder gewicht.

Dagelijkse activiteiten

In deze fase kunt u de geopereerde arm weer volledig gebruiken in het dagelijks leven als de pijn het toelaat.

Klachten

Het is mogelijk dat het bewegen van de arm nog niet zo soepel gaat als vroeger en u af en toe nog pijn heeft. Het is belangrijk uw grenzen op te zoeken, maar de arm niet te overbelasten.

Vragen en contact

Uw behandelend arts, de aanwezige fysiotherapeut van het ziekenhuis of de gipsverbandmeester zal u tijdens de controle instructies en uitleg over de oefeningen geven. Indien begeleiding bij het oefenen geadviseerd wordt, dan krijgt u bij de controle een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt). Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- de fysiotherapeut van het AmsterdamUMC (locatie VUmc) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl
- de gipskamer via e-mail gipskamer.info@amsterdamumc.nl of telefonisch (maandag t/m vrijdag van 8.00 uur - 16.30) 020-4440270
- de Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend) telefonisch 020-4443636

Bijlagen:

- 1: Oefeningen fase 1
- 2: Oefeningen fase 2

Bijlage 1: oefeningen fase 1

1. Om stijfheid van de elleboog te voorkomen, haalt u de arm uit het schoudervest en buigt en strekt u 10 keer de elleboog.



2. Maak een vuist, houd 5 seconden vast en strek vervolgens de vingers, 10 herhalingen.



3. Ga goed rechtop zitten en beweeg 10 keer uw schouderbladen rustig naar elkaar toe.



4. Haal de arm uit de sling, buig een beetje naar voren en laat de arm ontspannen uithangen om 10 rustige kleine cirkels linksom en rechtsom te maken. U kunt hierbij zitten of staan.



Bijlage 2: oefeningen fase 2

1. Voordat u begint met oefenen is het belangrijk dat uw basishouding goed is. Ga goed rechtop zitten en laat de schouders zo ontspannen mogelijk. Zorg ervoor dat de schouder laag blijft bij het bewegen van uw arm.



2. Breng uw arm rustig naar voren tot hoever de pijn het toelaat. Zorg ervoor dat uw schouder zo laag mogelijk blijft. In het begin lukt het heffen nog niet goed. U zult steeds verder komen.



Als het heffen van de arm nog te pijnlijk is of als u te weinig kracht heeft, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b, c en/of d).

- a. Ondersteun uw aangedane arm bij de pols, elleboog of bovenarm. Begeleid rustig de beweging van uw arm tot hoever de pijn het toelaat.



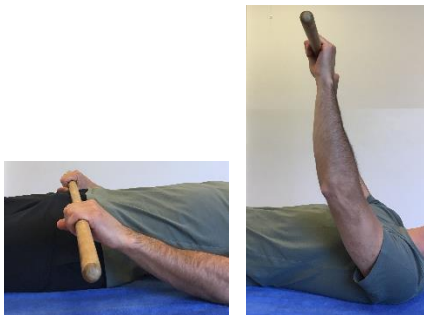
- b. Pak uw hand vast en hef uw arm gebogen omhoog.



- c. Kruip met de hand tegen de muur omhoog.



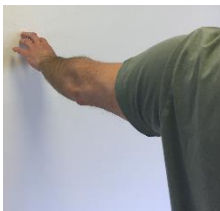
- d. Ga op uw rug liggen en pak met beide handen een stok vast. Breng de stok rustig omhoog.



3. Hef uw arm rustig zijwaarts. Zorg ervoor dat u de schouder niet optrekt bij het bewegen van de arm, uw schouder blijft zo laag mogelijk en uw duim wijst omhoog. Indien het heffen van de arm nog te pijnlijk is of als u te weinig kracht heeft, voer dan de volgende alternatieve oefeningen uit (a, b en/of c).



- a. Kruip met de hand zijwaarts tegen de muur omhoog.



- b. Houd met beide handen een stok vast zoals op de afbeelding staat. U duwt met uw goede arm de stok naar binnen en helpt daarmee uw aangedane arm zijwaarts te heffen. Houd uw romp recht.



4. Buig de elleboog en zet deze in de zij. De duim wijst omhoog. Draai vervolgens de onderarm rustig naar buiten. Uw elleboog blijft contact houden met het bovenlichaam.



- a. Maak eventueel gebruik van een stok om uw onderarm rustig naar buiten te bewegen.



5. Breng voorzichtig de rug van de hand op de rug.

