

## Herstel na een decompressie ingreep: Acromion/clavicularesectie volgens Neer

*In deze folder geven wij u informatie over de fysiotherapie na een acromion (schouderdak) en/of clavicula (sleutelbeen) resectie.*

*De fysiotherapie en de daarbij behorende instructies voor de komende weken worden beschreven. Mocht u vragen hebben tijdens de opname dan kunt u die stellen aan uw behandelend fysiotherapeut.*

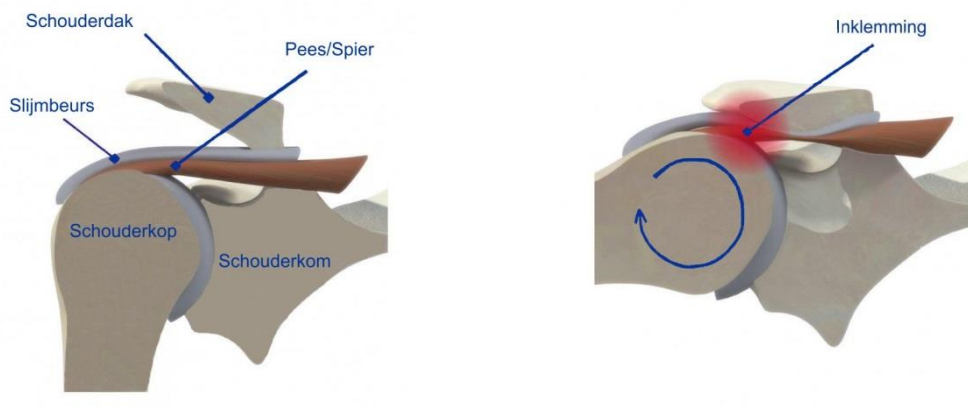
### De operatie

In overleg met de orthopedisch chirurg is besloten dat u een schouderoperatie moet ondergaan. Dit kan door middel van een kijkoperatie waarbij je via kleine steekgaatjes in het gewricht met instrumenten geopereerd wordt. Bij de operatie wordt met een shaver het schouderdak aan de onderkant afgeschaafd om extra ruimte te maken voor slijmbeurs en pezen. Soms is het noodzakelijk om ook een gedeelte van het sleutelbeen te verwijderen. De wondjes worden gehecht met oplosbare hechtingen. Twee dagen na de operatie mag u met de hechtingen douchen mits de wond droog is.

Er moet daarna wel weer een droge pleister op de wond.

### Complicaties

De kans op complicaties bij deze operatie is klein. Tijdens de operatie wordt steriel gewerkt maar er blijft een geringe kans op infectie. Indien u koorts krijgt, de wond gaat lekken of als de hele schouder dikker, roder of pijnlijker wordt, neemt u dan contact op met uw specialist.



#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

---

## Schema fysiotherapie

Op de dag na uw operatie komen wij langs voor een algemene uitleg over de fysiotherapie tijdens uw verblijf in ons ziekenhuis. Tevens geven wij u uitleg over het gebruik van de mitella en advies over de revalidatie.

## Instructies na de operatie

Hieronder volgen de adviezen voor een voorspoedige revalidatie:

- U mag 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk doen, tillen en andere belastende activiteiten verrichten waarbij de arm gebruikt wordt.
- Niet buiten fietsen of zelf autorijden.

## Richtlijnen mitella gebruik

Na de operatie adviseren wij u de mitella gedurende **4** weken overdag en 's nachts te dragen!

- Bij het zitten in de stoel mag de mitella af, voorop gesteld dat de arm ondersteund wordt door een kussen.
- De arm mag kortdurend gestrekt afhangen.
- De arm mag gebogen en gestrekt worden in de elleboog.
- De arm mag **niet** actief worden opgetild in welke richting dan ook.

## Starten fysiotherapie

Fysiotherapie dient 1 week na de operatie gestart te worden.

## Tot slot

Inlichtingen betreffende de nabehandeling en het protocol kunnen verkregen worden bij de afdeling Fysiotherapie van Meander Medisch Centrum, 033-8505050.

De hieronder beschreven informatie is bestemd voor uw behandelend fysiotherapeut.

## Fysiotherapeutisch behandelprotocol

### Status na een decompressie ingreep (acromion en/of laterale clavicula resectie)

#### Fase 1 (0-4 weken)

- Op geleide van de pijn (dus binnen de pijngrens) passief bewegen gedurende de eerste vier weken. Met name de abductie tot 90° en de exorotatie in 0° abductie in het scapulaire vlak.
- Geen passieve anteflexie-elevatie uitvoeren! Vanwege de nog aanwezige exorotatiebeperking veroorzaakt dit impingement van de weke delen zoals de bursa en de biceps-supraspinatuspees.
- Houdingsadviezen en richtlijnen mitella gebruik controleren.
- Scapula setting.
- Wondcontrole.
- De patiënt mag tien dagen ontstekingsremmers en maagbeschermers slikken daarna indien mogelijk medicatie afbouwen.

#### Fase 2 (4 -10 weken)

- Indien de bewegingen geleid actief over een deel van het bewegingstraject pijnvrij uitgevoerd kunnen worden kan op geleide van de pijn dit deel actief uitgevoerd worden.
- Aandacht voor het manueel rekken van de exorotatie in 0° en 90° abductie.
- Geen passieve anteflexie-elevatie uitvoeren! Dit veroorzaakt impingement van de weke delen.
- Het inschakelen van de arm, op geleide van pijn, bij lichte dagelijkse werkzaamheden is nu toegestaan.
- Het dragen van de mitella afbouwen. De mitella alleen nog dragen als de arm moe aanvoelt, pijn doet of 's nachts als u onrustig slaapt.
- Houdingsadviezen en indien nodig aandacht voor core stability en scapulathoracaal stabiliteitsprogramma.

#### Fase 3 (vanaf 10 weken)

- Opvoeren van de belastbaarheid en streven naar een volledig herstel van de mobiliteit.
- Specifieke krachttraining van de scapulafixatoren en rotatorcuffspieren door middel van gerichte krachttraining.

#### Fase 4 (vanaf 14 weken)

- Sportspecifiek training.

## Starten fysiotherapie

De fysiotherapie dient na één week na de operatie gestart te worden.

## Tot slot

Bij stagnatie van de mobiliteit, krachtontwikkeling of aanhoudende pijnklachten kunt u contact opnemen met de behandelend specialist.

Inlichtingen betreffende de nabehandeling en het protocol kunnen verkregen worden bij de afdeling Fysiotherapie 033-8505050.

