

## Herstel na een totale/hemi-, of reversed schouderprothese

*In deze folder krijgt u informatie over de fysiotherapie na het plaatsen van een schouderprothese. De fysiotherapie en de daarbij behorende instructies voor de komende weken worden beschreven. Mocht u vragen hebben tijdens uw opname, stelt u deze gerust aan uw behandelend fysiotherapeut.*

### De operatie

In overleg met de orthopedisch chirurg is besloten dat u een schouderoperatie moet ondergaan waarbij u een schouderprothese krijgt. Bij de operatie wordt de oude kop (humeruskop) en indien nodig de kom (glenoid), vervangen door een prothese. Indien de schouderpijnen van een slechte kwaliteit en niet meer functioneel zijn, (degeneratief of geruptureerd) wordt er gekozen voor een omgekeerde prothese (reversed). In sommige gevallen wordt ook na een complexe breuk van de kop gekozen voor een reversed prothese. De wond wordt gehecht met onoplosbare hechtingen of krammen. U mag 2 dagen na de operatie met de hechtingen douchen mits de wond droog is. Er moet daarna wel weer een droge pleister op de wond worden aangebracht.

### Complicaties

De kans op complicaties bij deze operatie is klein. Tijdens de operatie wordt steriel gewerkt, niettemin is er 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

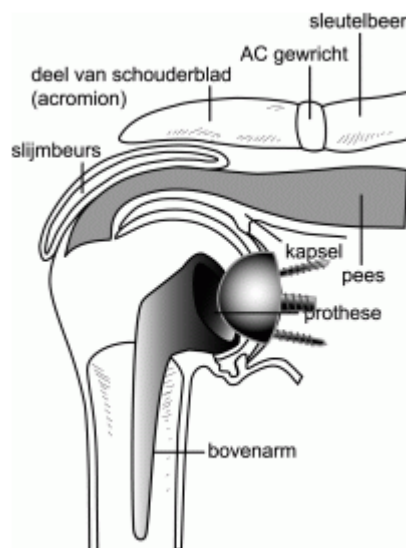
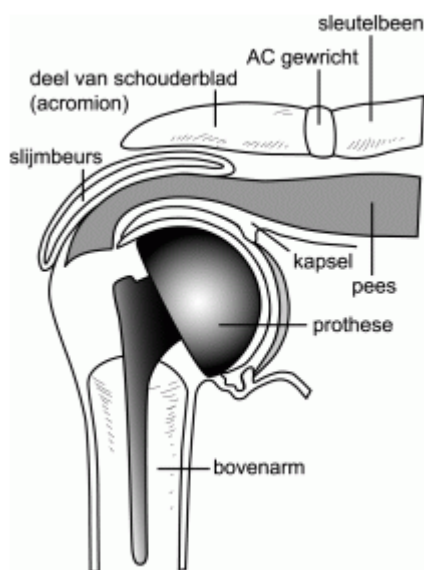
#### Telefoonnummers:

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 komt er een fysiotherapeut bij u langs voor algemene uitleg over de fysiotherapie tijdens uw verblijf in ons ziekenhuis. Tevens krijgt u uitleg over het gebruik van de mitella en advies over de revalidatie.

## Instructies na de operatie

Hieronder volgen 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.
- U mag niet fietsen of autorijden.

## Richtlijnen mitellagebruik

Na de operatie adviseren wij u de mitella overdag en 's nachts gedurende 6 weken te dragen.

Bij de reversed schouder prothese mag de mitella na 4 weken 's nachts af.

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

## Start fysiotherapie

De fysiotherapie dient 1 week na de operatie gestart te worden.

## Tot slot

Inlichtingen met betrekking tot de nabehandeling en het protocol kunnen verkregen worden bij de afdeling Fysiotherapie via telefoonnummer 033-8505050. U krijgt een telefonist(e) aan de lijn, hij/zij verbindt u door met de afdeling.

---

## Fysiotherapeutisch behandelprotocol

### Status na totale-/hemi of reversed schouderprothese

#### Fase 1 (0-6 weken)

- Op geleide van de pijn passief bewegen gedurende de eerste 6 weken.  
Met name de abductie tot 90° en de exorotatie in 0° abductie tot max 40°.  
De exorotatie niet verder mobiliseren dan deze 40° (gemeten in scapulaire vlak) ivm de teruggehechte m.subscapularis.
- Bij breuken (fracturen) kan dit door de operateur worden aangepast en zal indien nodig de eerste paar weken ook geen passieve mobilisatie plaatsvinden.
- Geen passieve anteflexie- elevatie uitvoeren! Dit veroorzaakt impingment van de weke delen zoals bursa en biceps-/supraspinatuspees.
- Houdingsadviezen en richtlijnen mitella gebruik controleren.
- De patiënt mag 10 dagen ontstekingsremmers en maagbeschermers slikken, daarna indien mogelijk medicatie afbouwen.
- Wondcontrole

#### Fase 2 (6-12 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 exorotaties in 0° en 90° abductie
- Geen passieve anteflexie- elevatie uitvoeren!
- Het inschakelen van de arm op geleide van pijn bij lichte dagelijkse werkzaamheden is nu toegestaan.
- Het dragen van de mitella afbouwen, alleen nog dragen als de arm moe aanvoelt, pijn doet of 's nachts als u onrustig slaapt.
- Houdingsadviezen
- Trainen van romp en scapulathoracale stabiliteit.

#### Fase 3 (vanaf 12 weken)

- Opvoeren van de belastbaarheid en streven naar zoveel mogelijk herstel van de mobiliteit (streefwaarde is een elevatie herstel van 100-130°)
- Specifieke krachttraining van de scapulafixatoren en cuff spieren.

**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**