

Richtlijnen na een schouderoperatie

U bent geopereerd aan uw schouder. Wij adviseren u het volgende:

- De mitella gedurende 6 weken dag en nacht dragen, daarna nog 2 weken buitenshuis om.
- De mitella ge gedurende 4 weken dag en nacht dragen, daarna nog 2 weken buitenshuis om.
- De mitella gedurende 2 weken dag en nacht dragen, daarna nog 2 weken overdag om.

Leefregels

- Bij het in bed liggen (op de rug) moet de geopereerde zijde worden ondersteund met een kussen zodat de schouder in neutrale positie ligt.
- Bij het zitten in de stoel mag de mitella af, mits de arm ondersteund wordt met een kussen.
- De arm mag kortdurend, langs het lichaam, afhangen.
- De arm mag gebogen en gestrekt worden in de elleboog, maar **niet** gestrekt opgetild worden in welke richting dan ook! **Let op:** Bij een ingreep aan de bicepspees mag de arm de eerste **2** weken **niet** actief, maar wel passief gebogen worden.
- U mag de eerste 6 weken niet buiten fietsen en niet zelf autorijden.
- U mag de eerste 6 weken geen zwaar huishoudelijk werk doen. Tillen en andere belastende activiteiten waarbij de arm gebruikt wordt, mogen niet worden verricht.

Start fysiotherapie

Start met fysiotherapie 1 week na de operatie op de afdeling Fysiotherapie in Meander Medisch Centrum of bij een gespecialiseerd fysiotherapeut in de praktijk.

Meer informatie

Voor meer informatie over de nabehandeling kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie van Meander Medisch Centrum, Maatweg 3 in Amersfoort, tel. 033 - 850 5050.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

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 Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

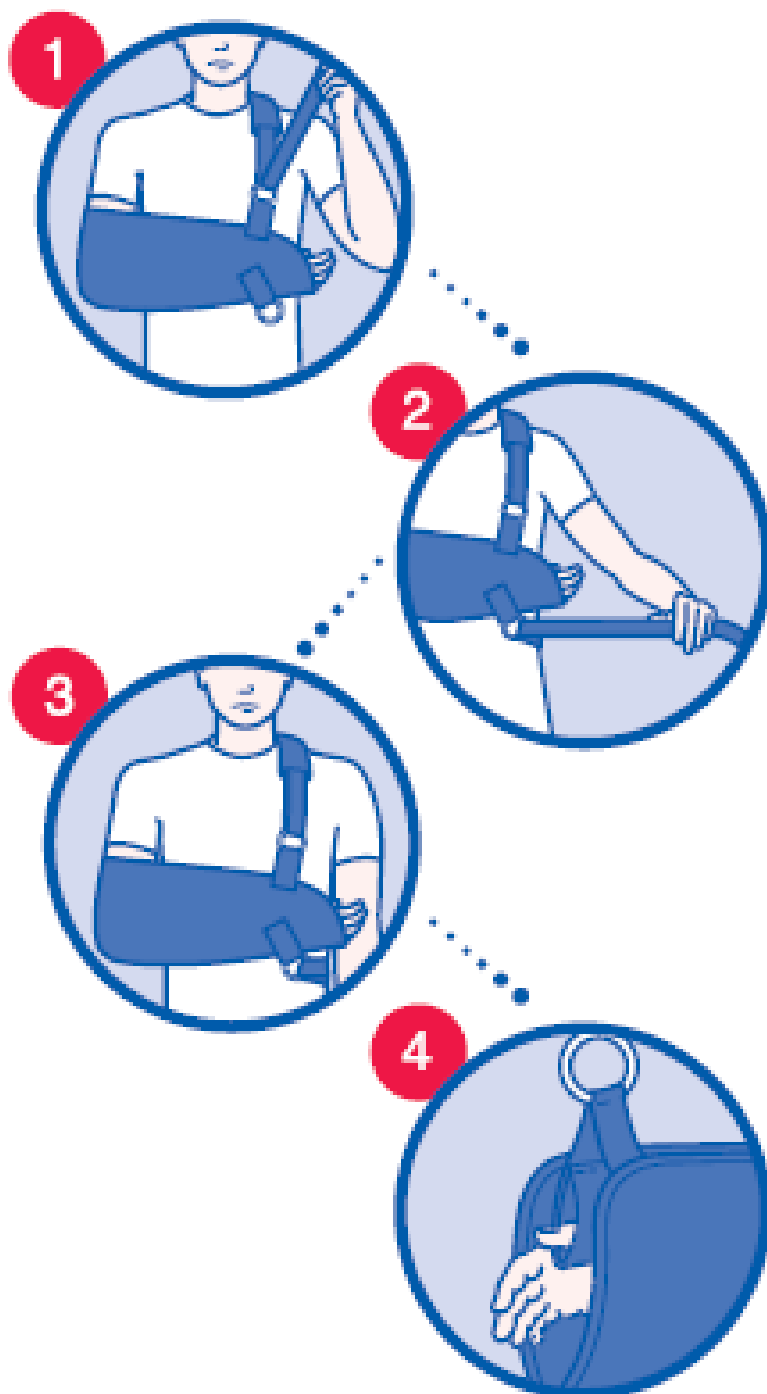
Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

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



Afbeelding: BSN Medical

Hoe draagt u de mitella?

- 1) Zorg ervoor dat de elleboog goed in de punt van de mitella zit en het nekkussentje op de juiste hoogte.
- 2) Maak de buikband zo vast dat u nog goed kunt doorademen, dus niet te strak.
- 3) Houd de onderarm zo horizontaal mogelijk.
- 4) Het lusje voor de duim alleen gebruiken als u het prettig vindt. Het voorkomt dat de hand uit de doek glijdt.