

Diaconessenhuis



Leiden

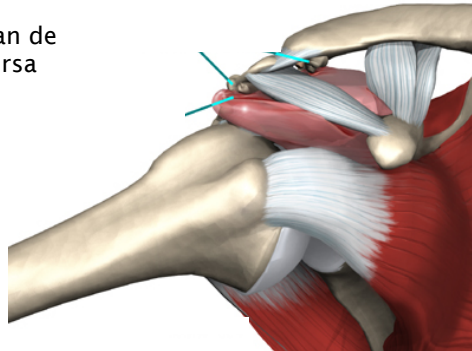
Oefentherapie na een arthroscopische Neerplastiek

Afdeling Fysiotherapie

Arthroskopische Neerplastiek

De pijnklachten, die u de laatste tijd heeft ervaren, worden veroorzaakt door inklemming van de weke delen onder het schouderdak. Het schoudergewricht wordt gevormd door de bovenarm (de kop) en het schouderblad (de kom). Het acromion vormt de bovenkant van het gewricht, ook wel het schouderdak genoemd. Als gevolg van een te kleine ruimte onder het schouderdak kunnen de weke delen, spieren en pezen, geïrriteerd raken en gaan zwellen. Hierdoor ontstaan de pijnklachten die u ervaart tijdens bewegen.

Inklemming van de
slijmbeurs, bursa
Subacromialis



Inklemming van de weke delen tussen de bovenarm en het schouderdak

Het doel van de behandeling

Het doel van een arthroskopische Neerplastiek is om ruimte te maken onder het schouderdak, waardoor de pezen weer vrij kunnen bewegen.

Na uw operatie is het belangrijk om uw schouder goed te laten genezen. Dit betekent voor u dat u de komende 2 weken geen zware voorwerpen mag tillen en niet met uw arm boven uw hoofd moet werken.

Oefentherapie

De volgende oefeningen moet u 5 maal per dag uitvoeren, in een serie van 10 à 15 herhalingen.

De hand-, pols- en ellebooggewrichten mag u onbepaald bewegen. Dit is ook belangrijk voor een goede genezing van de schouder.

Dag 0-3

De eerste paar dagen na de operatie is het belangrijk om binnen de pijngrens te bewegen en de arm tot 90 graden te heffen.

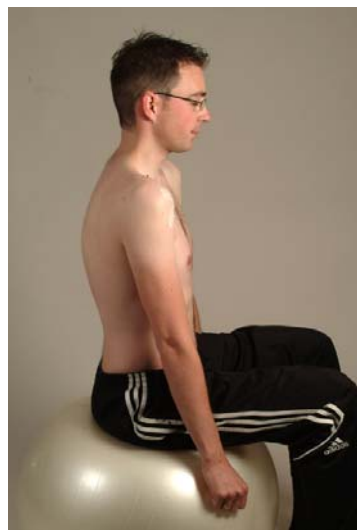
1. Met behulp van uw niet-geopereerde arm de geopereerde arm zijwaarts bewegen (kindje wiegen).



2. Met behulp van uw andere arm de geopereerde arm heffen.



3. Met afhangende arm: schouders optrekken en naar beneden duwen en schouders naar voren en achter rollen.



4. Rondjes draaien en achtvormige figuurtjes maken, slingeren.



Dag 3-8

Uitbreiden van de bewegingen van de arm en het opbouwen van de kracht.

Voortzetten van de oefeningen van dag 0 - 3. Verder:

5. De handen in elkaar vouwen en de armen langs de oren omhoog brengen.



6. De handen in elkaar vouwen en vervolgens de armen strekken met de vingers naar het gezicht.



7. Staand met de armen gestrekt tegen de muur de schouderbladen naar elkaar toetrekken en wegduwen. De ellebogen blijven hierbij gestrekt!



8. Arm langs het lichaam, elleboog 90 graden buigen en vervolgens de arm naar buiten draaien, eventueel een klein gewichtje in de hand nemen. Dit kan zowel liggend, zittend, als staand.



9. Met behulp van stok of touw/katrol de geopereerde arm zijwaarts bewegen (passief).



Dag 8 tot en met 14

De aandacht verschuift van de beweeglijkheid van het gewricht naar het opbouwen van de belasting. U mag echter nog geen zware voorwerpen tillen.

10. De arm gestrekt langs het lichaam en vervolgens de arm zijwaarts bewegen tot 90 graden (actief).
11. Met gebogen armen tegen de muur staan en vervolgens de armen strekken, opdrukken en hierna de schouderbladen naar voren duwen, uitdrukken.



De overige oefeningen moeten worden uitgevoerd met een Theraband.

12. Arm langs de zij en vervolgens zijwaarts de arm heffen tot aan de oren.



13. Arm langs de zij en vervolgens voorwaarts de arm heffen tot aan de oren.



14. Arm langs de zij en de arm uitstoten langs het oor.



Weer thuis

In overleg met de orthopeed gaat u voorlopig zonder verwijzing voor de fysiotherapeut naar huis. U kunt zelf aan de slag met de oefeningen. Bij de nacontrole kan zonodig nog fysiotherapie worden voorgeschreven.

Indien de wond meer pijn gaat doen dan normaal, of wanneer de wond rood en warm wordt, kunt u contact opnemen met de orthopeed of met de afdeling fysiotherapie.

Opmerkingen:

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.

Afdeling Fysiotherapie
Telefoonnummer: 071 - 517 80 40

0905/5015896/DIA948