Neerplastiek van de schouder

Stap-voor-stap

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

In deze folder

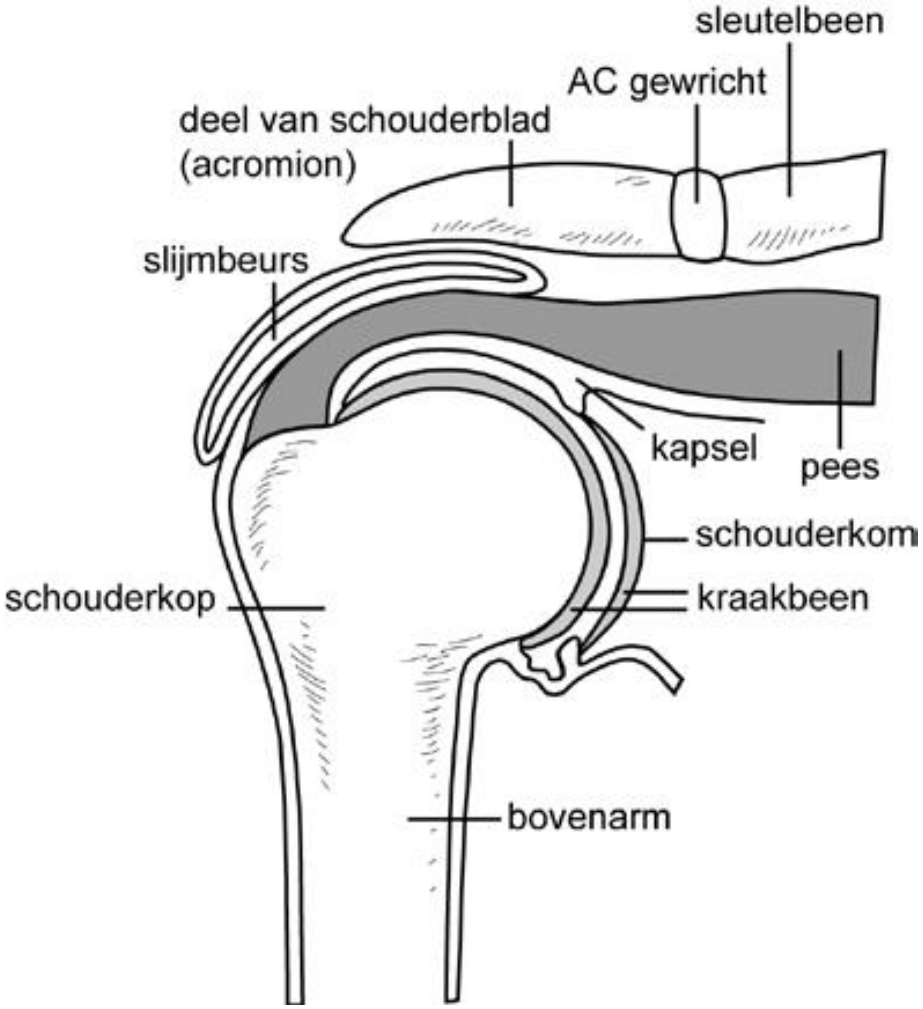
Gesprek met de orthopedisch chirurg	3
Gesprek met de orthopedieconsulent	6
Gesprek met de anesthesioloog	8
Uw dagopname en operatie	10
Fysiotherapie	16
Vragen & antwoorden	19
Heeft u nog vragen?	23

Gesprek met de orthopedisch chirurg

De orthopedisch chirurg heeft een operatie aan de schouder voorgesteld.
Wij zetten de belangrijkste informatie nog even op een rijtje.

Hoe zit uw schoudergewricht in elkaar?

Het schoudergewricht wordt gevormd door een kom;
dat is een onderdeel van het schouderblad en de kop van de bovenarm. Om het gewricht bevindt zich een gewrichtskapsel, daaromheen lopen de spieren en pezen.
Het gewrichtskapsel, de spieren en pezen vormen samen de ‘cuff’.



De beweging in het schoudergewricht is afhankelijk van een groep van vier spieren (rotatoren). Deze spieren liggen als een soort manchet om de kom van het schoudergewricht.
De spieren monden uit in de pezen, waarvan de uiteinden aan de bovenarm vastzitten.
Om de bovenarm soepel te laten bewegen, functioneren slijmbeurzen rond de pezen als een soort glijmechanisme. Normaal glijden de pezen soepel tussen het schouderdak en de bovenarm. Omdat deze ruimte in werkelijkheid erg klein is, kunnen er klachten ontstaan die tot uitdrukking komen door bewegingsbeperking en pijn bij het heffen van de arm.

Waarom een operatie?

Door vervorming en vergroting van het schouderblad komen de spieren en pezen tijdens het bewegen in de knel. Bovendien veroorzaakt het schouderblad irritatie waardoor de slijmbeurs ontstoken raakt. De beknelde spieren en pezen en de ontstoken slijmbeurs veroorzaken pijnklachten bij het optillen van de arm.

Door chronische overbelasting kunnen de slijmbeurs en pezen van de schouder ontstoken en verdikt raken. Ook kan er soms kalk ophopen. Dit veroorzaakt pijn, met name bij het heffen van de arm. Het doel van de operatie is pijnvermindering en functieverbetering.

In afwachting van uw operatie

Scheren

Op de operatiekamer beslist de operateur of het nodig is het operatiegebied te scheren.
Het is belangrijk dat 1 week voor de operatie de schouder en oksel <u>niet</u> geschoren worden.

Let op:
Krijgt u vlak voor de operatie koorts of een wondje?
Neem dan contact op met de
Orthopedieconsulent 010 - 258 31 24
Een ontstekingsreactie in uw lichaam kan het herstel na de operatie beïnvloeden.

Gesprek met de orthopedieconsulent

Op het verpleegkundig spreekuur worden operatie en herstel, stap-voor-stap met u én uw partner of contactpersoon doorgesproken.

De orthopedieconsulent bespreekt met u de operatie en uw herstel na de operatie. Zij informeert u over de gang van zaken rondom de operatie en is vóór en na de ingreep uw aanspreekpunt bij vragen.

Telefoon: 010 - 258 31 24
E-mail: orthoconsulent@ysl.nl

Wij adviseren altijd uw partner of contactpersoon mee te nemen. Ook voor hen is het goed te horen wat er gaat gebeuren en hoe uw herstel verloopt.

Bij het naar huis gaan heeft u een bewegingsbeperking.
Wat deze beperking precies inhoudt, hoort u van de orthopedieconsulent. Denk van tevoren na wat voor praktische problemen dit bij terugkeer naar huis kan geven.

Regel hulp bij thuiskomst met familie of vrienden. Mocht u toch **persoonlijke hulp** willen hebben van een thuiszorgorganisatie, is het verstandig dit van te voren aan te geven bij de orthopedieconsulent.

Als u **huishoudelijke hulp** na ontslag nodig denkt te hebben, vraag dit dan tijdig aan bij het gemeentehuis in uw woonplaats, afdeling WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning).

Gesprek met de anesthesioloog

Anesthesie is de verzamelnaam voor alle soorten verdoving.

Van de polikliniek Anesthesiologie krijgt de folder
'Anesthesie en pijnbestrijding'.
http://www.yslfolder.nl/categorieen/search/ane.029

Van de anesthesioloog krijgt u uitgebreide informatie over:

- uw verdoving;
- pijn en pijnmedicatie;
- **met welke medicijnen u moet stoppen en welke medicijnen u op de dag van uw operatie gewoon moet innemen**;
- wat 'nuchter zijn' precies inhoudt en waarom dit belangrijk is.

De keuze voor de **soort verdoving** wordt pas definitief bepaald in het gesprek met de anesthesioloog.

De anesthesioloog is ook diegene die u (desgewenst) pijn- of rustgevende medicatie kan voorschrijven.

Uw dagopname

&

operatie

Ongeveer een week vóór uw operatie wordt u door het planbureau gebeld en hoort u datum en tijdstip waarop we u in het ziekenhuis verwachten.

Nuchter zijn

Voor deze ingreep moet u nuchter zijn. Wat dit precies betekent en waarom dit zo belangrijk is, leest u in de brochure ***'Anesthesie en pijnbestrijding'***.

Waar meldt u zich?

U hoeft zich niet aan te melden bij de aanmeldzuil in de hal, u mag meteen doorlopen naar de afdeling Dagverpleging. Daar meldt u zich bij de balie.

Wat neemt u mee?

- Uw zorgverzekeringspas
- Gemakkelijke kleding.

Meer informatie over ons ziekenhuis en de beschikbare voorzieningen op uw kamer en buiten uw kamer, leest u in de brochure ***'Dagverpleging'***. U krijgt deze brochure bij uw afspraak bij de polikliniek Anesthesiologie.
http://www.yslfolder.nl/categorieen/search/dag.001

Het opnamegesprek

Eenmaal op de afdeling zal één van de verpleegkundigen het verloop van uw verblijf in het ziekenhuis met u doorspreken.
De verpleegkundige neemt samen met u kort de gegevens door zoals u deze heeft besproken met de orthopedieconsulent. Dit doen we om te controleren of er nog iets veranderd is.
Uw contactpersoon wordt door ons gebeld als u na de operatie weer terug bent op de afdeling. Ook hoort uw contactpersoon hoe laat u weer mag worden opgehaald.

Wij adviseren u om u na de operatie altijd door iemand op te laten halen met een rolstoel! Ook na een schouderoperatie!
In de hal staan rolstoelen waar u gebruik van kunt maken.
Deze rolstoelen mag u meenemen naar de afdeling. U heeft dan wel een € 2 euromuntstuk nodig om het slot los te maken.

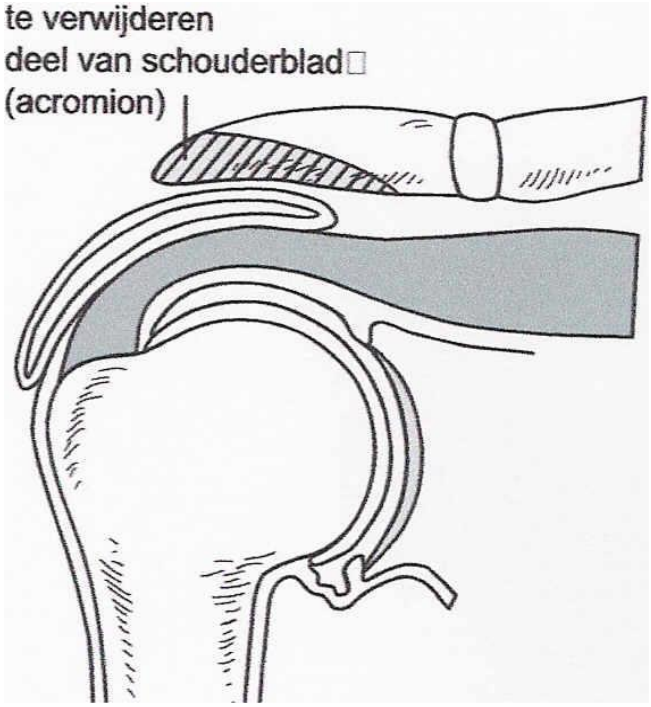
De laatste voorbereiding op uw operatie

- U krijgt een operatiejasje aan.
- U krijgt uw premedicatie zoals afgesproken.

Hoe verloopt de operatie?

Een neerplastiek is een operatie volgens Neer, in het verleden een bekende schouderspecialist uit de Verenigde Staten.

- De operatie kan worden uitgevoerd door middel van een open procedure of via een scopie.
- Bij de open procedure wordt een snee van ongeveer 5 cm aan de voorzijde van de schouderkop gemaakt.
- Aan de onderkant wordt soms een stukje bot verwijderd.
- Eventuele kalkophoping wordt - voor zover mogelijk -ook verwijderd.
- De bewegingsruimte voor de spieren en slijmbeurs is nu vergroot, zodat zij niet meer bekneld raken en de irritatie kan verdwijnen.
- De sneetjes worden gesloten met een hechting en een wondpleister.
- Bij een scopische procedure wordt ditzelfde via twee of drie kleine sneetjes gedaan.



Er wordt ook gekeken naar de ‘cuff’ (het gewrichtskapsel, de spieren en pezen samen). Wanneer deze is gescheurd, dan wordt deze gehecht. Zie voor verdere informatie de folder **Cuff repair van de schouder**.

Hoe lang duurt de operatie?

De operatie duurt gemiddeld **45 minuten tot 90 minuten.**
Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer. Gespecialiseerde verpleegkundigen zorgen dat u rustig bijkomt van de operatie. Met behulp van bewakingsapparatuur worden uw lichaamsfuncties gecontroleerd. Zodra u weer voldoende wakker bent en uw algemene conditie stabiel is, gaat u terug naar de afdeling.

Terug op de afdeling

- Zodra u terug bent op de afdeling, zal de verpleegkundige telefonisch contact opnemen met uw contactpersoon.
  Ook hoort uw contactpersoon hoe laat u opgehaald mag worden.
  De nablijftijd is afhankelijk van de vorm van verdoving, bijvoorbeeld:

Block	Nablijftijd **1,5 uur**
Algehele narcose	Nablijftijd **3 uur**
Dormicum	Nablijftijd **1,5 uur**

- Nadat u van de uitslaapkamer bent teruggekomen, controleren de verpleegkundigen uw lichamelijke toestand nog regelmatig. Het kan zijn dat u aanvankelijk nog wat slaperig of suf bent.

- **De medicatie tegen de pijn kan worden aangepast als het nodig is. Het is belangrijk dat u waarschuwt als de pijn toeneemt.**

- Sommige patiënten voelen zich na de operatie wat misselijk en hebben geen zin in eten. Als u zich goed voelt, mag u snel weer eten en drinken.

- In uw arm zit nog een **infuus**. Dit infuus blijft in uw arm totdat u gegeten en gedronken heeft.

- Uw **arm** kan dan door de blockverdoving nog een aantal uren **gevoelloos** zijn. Het gevoel is meestal binnen 24 uur volledig terug.

- U krijgt u van de verpleging een **sling (collar ‘n cuff)** aangemeten, ter ondersteuning van uw arm, om de schouder te ontlasten. Deze hoeft slechts kort te worden gedragen (zie pag. 22).

- De wondjes zijn geplakt met een hechtpleister of gehecht en afgedekt met een wondpleister.

Wanneer komt de orthopedische chirurg langs?

Meestal spreekt u de arts tijdens of net na de ingreep.
Als dit niet is gebeurd, komt de orthopedisch chirurg meestal nog even bij u langs voordat u naar huis gaat.
Hij/zij zal u vertellen wat er bij de operatie is gezien en gedaan.

Nacontrole op de polikliniek

Als u met ontslag gaat, krijgt u een afspraak mee voor een bezoek aan de polikliniek. **Deze controle vindt ca. 14 dagen na de operatie plaats.** Op dat moment worden de hechtingen verwijderd. Soms zijn de hechtingen oplosbaar en worden zo nodig alleen de eindjes afgeknipt. Ook wordt de wond gecontroleerd.

Fysiotherapie

De fysiotherapeut helpt u weer vertrouwen te krijgen in bewegen.

In principe kunt u de arm na een neerplastiek volledig gaan gebruiken binnen de grenzen van de pijn. Bij weinig of geen klachten kunnen de activiteiten snel weer opgebouwd worden. Soms spreekt de orthopedisch chirurg meer rust af. Dit hoort u voordat u met ontslag gaat.

De volgende oefeningen mag u thuis uitvoeren:

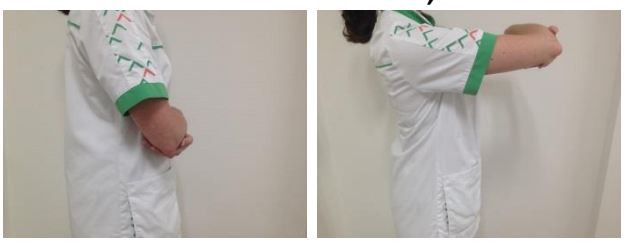
Oefening 1

Geleid actief heffen arm, zijwaarts



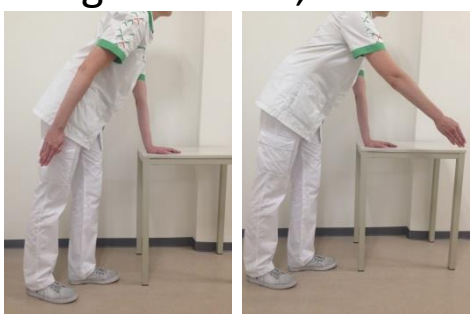
Oefening 2

Geleid actief heffen arm, voorwaarts



Oefening 3

Slingeroefening schouder, 10-20 herhalingen



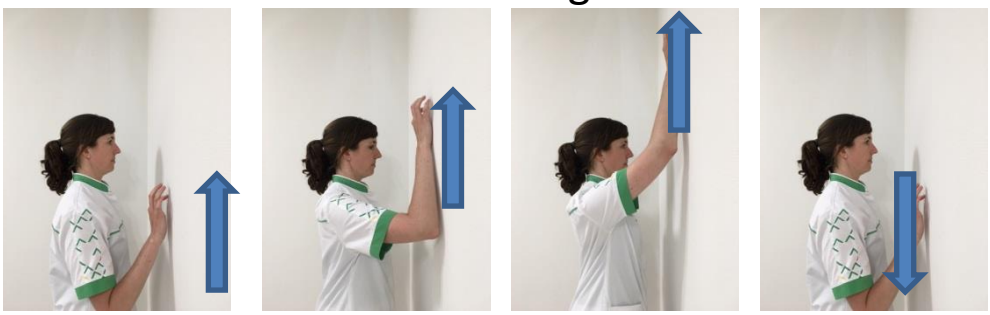
Oefening 4

Draaioefening schouder, 10-20 herhalingen



Oefening 5

Met de vingers lopen op de muur naar boven en beneden, 5-10 herhalingen



Als u op de polikliniek komt voor wondinspectie en het verwijderen van (achtergebleven) hechtingen, zal de orthopedisch chirurg de verdere fysiotherapie met u bespreken.
U krijgt dan meteen een machtiging van de orthopedisch chirurg mee voor uw eigen fysiotherapeut.

Vragen & antwoorden

Wij kunnen ons goed voorstellen dat u nog vragen heeft. De meest gestelde vragen beantwoorden we alvast voor u!

1. Hoe verzorg ik mijn wond?

Uw wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom hechtingen/hechtpleisters kan er wat rood of geïrriteerd uitzien. Wanneer de hechtingen of hechtpleisters na 14 dagen verwijderd zijn, neemt de roodheid langzaam af.
Gebruik rond de wond geen crème.

2. Wanneer mag ik weer douchen?

Als de wond droog is, mag u douchen. Meestal is dat na een paar dagen. Na het douchen moet de natte pleister vervangen worden. Gebruik rond de wond geen zeepproducten.

3. Hoe lang kan mijn schouder pijnlijk blijven?

Na de operatie wordt de pijn geleidelijk minder. Veel patiënten merken na de operatie een kortdurende verslechtering voordat het herstel inzet.

4. Hoe lang blijft mijn schouder dik?

De zwelling vermindert de eerste weken na het ontslag.

5. Hoe lang moet ik de sling (collar ’n cuff) dragen?

U draagt de sling voor het comfort. Tenzij uw arts iets anders heeft aangegeven.

6. Hoe lang moet ik de pijnmedicatie gebruiken?

De pijnmedicatie krijgt u, samen met een tabletje voor de maag, voor 3 dagen voorgeschreven.
Als de pijnklachten afnemen kunt u natuurlijk de pijntabletten eerder afbouwen en daarna stoppen.

7. Wanneer mag ik mijn arm weer volledig gebruiken?

Op geleide van de pijnklachten wordt spoedig naar een normaal gebruik toegewerkt.

8. Wanneer mag ik mijn werk weer hervatten?

Het moment waarop u weer kunt werken is afhankelijk van het soort werk dat u doet. U overlegt dit met de bedrijfsarts en de orthopedisch chirurg.

9. Wanneer mag ik weer autorijden?

Na 6 weken - wanneer u voldoende controle heeft over uw schouder - kunt u weer zelf autorijden.
Het is niet verstandig om te rijden wanneer u nog pijnmedicatie slikt of een bandage draagt.
Raadpleeg uw arts en de polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij!

10. Wanneer mag ik weer sporten of zwemmen?

De meeste sporten kunnen vaak na 3 maanden weer worden uitgeoefend. Uw orthopedisch chirurg zal u hierover inlichten.

11. Wanneer moet ik contact opnemen met de orthopedieconsulent?

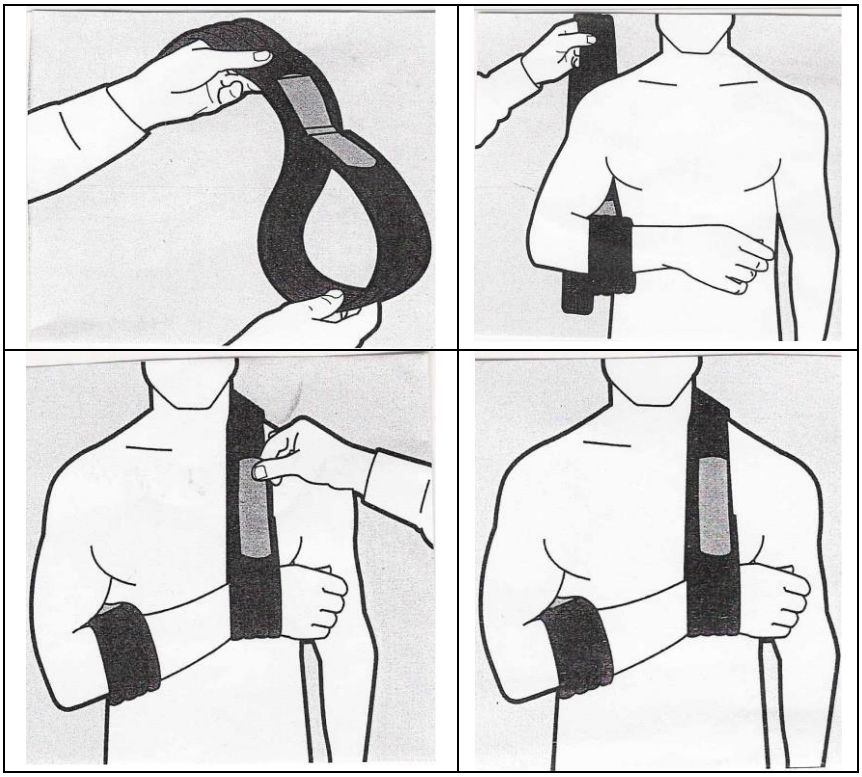
- als uw wond gaat lekken,
- als uw wond of de huid rond uw wond pijnlijk/rood en warm aanvoelt.

Belangrijk om te weten

Ondanks alle zorg die wordt besteed aan de operaties en nazorg, kunnen er toch complicaties optreden zoals:

- Infecties van de schouder
- Zwelling als reactie op activiteit is een signaal dat u het wat rustiger aan moet doen.

Hoe moet de collar ‘n cuff worden aangedaan?



Heeft u nog vragen?

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd.
Heeft u nog vragen over deze ingreep of de nazorg?
Neem dan contact met ons op.

Orthopedieconsulent - telefoon 010 - 258 3124
E-mail: orthoconsulent@ysl.nl
Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.00 uur.

Afdeling Dagverpleging - telefoon 010 - 258 5417
Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 15.30 uur.

In het weekend - telefoon 010 – 258 5000
Vraag naar het avond-/nacht- of weekendhoofd.

Secretariaat orthopedie - telefoon 010 – 258 5083
Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 14.30 uur.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**