

Instructies voor patiënten na release FROZEN SHOULDER



Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een ontslagbrief mee voor de huisarts. De brief bevat alle relevante gegevens i.v.m. uw schouderingreep en de postoperatieve instructies. U krijgt eveneens een attest mee voor de kinesist: het operatienummer staat hierop vermeld zodanig dat u geniet van een verhoogde terugbetaling voor de kine.

Indien u vragen heeft, aarzel niet om deze door te spelen aan de verantwoordelijke verpleegkundige. Attesten voor arbeidsongeschiktheid en verzekeringspapieren geeft u zo snel mogelijk door aan de hoofdverpleegkundige zodanig dat we deze tijdig kunnen invullen.

U dient voor ontslag comfortabel te zijn met de gegeven pijnstillers en uw oefeningen kunnen uitvoeren. Indien dit niet het geval is dient u dit voor ontslag te melden. Eveneens moet de plaatselijke verdoving volledig uitgewerkt zijn voor u het ziekenhuis verlaat.

1. WONDZORG

Er is geen bijzondere wondzorg nodig. Voor ontslag zijn waterafstotende OP-site verbandjes aangebracht op de kleine wondjes. Deze mag u ter plaatse laten gedurende +/- 8 dagen. Zij dienen niet vervangen te worden, tenzij de wonde veel vocht zou verliezen. In dit geval contacteert u best uw huisarts.

U mag over de verbanden wassen; ook een douche nemen mag. NIET in bad of zwembad! Na 8 dagen gaat u langs bij uw huisarts voor het verwijderen van de hechtingen.

2. VERBAND

Het blauwe schouderverband wordt boven de kleren gedragen, en is er enkel voor uw comfort tijdens het stappen. Van zodra u zelf voelt dat het verband niet meer nodig is, moet u dit volledig uitlaten. In rust MOET u het verband uitlaten zodanig dat u zoveel mogelijk oefent.

Kom zoveel mogelijk uit het verband om de elleboog en schouder te bewegen volgens de instructies die u hebt gekregen in het ziekenhuis.

Beweeg regelmatig de vingers, hand en pols. Haal de duim regelmatig uit de lus.

Het verband nooit teveel opspannen zodat de elleboog te veel geplooid is.

Tracht zo snel mogelijk te ontnemen van het verband. Onthoud: de belangrijkste verwikkeling na een behandeling voor frozen shoulder is opnieuw VERSTIJVING van de schouder!

Jan Yperman Ziekenhuis
Briekestraat 12 • 8900 Ieper
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •

3. PIJNSTILLING

Het is belangrijk dat u zich comfortabel voelt na de ingreep. Lichte pijn is mogelijk. De pijn mag NOOIT het revalidatieschema vertragen! Daarom is het soms nodig om de pijnstillers op te drijven. U krijgt een vast schema van pijnstillers. We raden aan om enkele dagen ontstekingsremmers te nemen. Dit helpt ook de genezing en ontzwellings. We raden hierbij aan: Ibuprofen 600mg of Diclofenac 50mg driemaal daags bij het eten.

Indien onvoldoende pijnstilling hiermede: neem tot max 4x/dag 1g Dafalgan. U mag deze medicatie combineren met de ontstekingsremmers, en u mag ze ook nemen zonder maaltijd. Bij onvoldoende pijnstilling ondanks bovenstaande combinatie, en/of indien nevenwerkingen van deze medicatie dient u uw arts te raadplegen voor een aangepast schema.

4. WAT MAG EN WAT MAG NIET ?

U moet de schouder bewegen. U mag de hand vrij gebruiken. U mag administratief werk uitvoeren, evenals lichte huishoudelijke taken beneden schouderhoogte. **LUISTER NAAR UW LICHAAM:** activiteiten die geen of weinig pijn uitlokken zijn toegelaten. Autorijden mag van zodra u geen verband meer draagt.

Vermijd werken in de hoogte. Vermijd zwaar werk.

Indien u 's nachts moeilijk kan slapen: probeer halfzittend te slapen. Vermijd op de schouder te liggen (maar het is niet verboden indien er geen pijn is).

Plaats 's nachts een kussentje onder de elleboog bij pijn.

Leg min 3x/d dag gedurende een 10-15 minuten ijs op de schouder, tenzij dit oncomfortabel zou zijn. Nooit ijs op de blote huid!

U **MOET** de beweeglijkheid in de schouder behouden, en dit vanaf het prille begin na de ingreep! Indien dit onmogelijk is dient u ons te contacteren. In ieder geval wordt u teruggezien op de consultatie +/- 10 dagen na ontslag.

5. REVALIDATIE – KINESIST

U start onmiddellijk met de revalidatie. De kine start de dag na de ingreep. Contacteer uw kinesist tijdig; zo mogelijk legt u een afspraak vast voor de ingreep. Een voorschrift wordt meegegeven.

Daarnaast oefent u zelf elk uur van de dag gedurende 5 tot 10 minuten. Oefeningen liggend, staand of zittend. Liggend is gemakkelijker. Stretchingsoefeningen tegen de muur. Meer info vindt u op onze website: www.orthopedie-yperman.be . Ga naar link: schouder / frozen shoulder.

BELANGRIJK:

- U DIENT DE VOLLEDIGE ELEVATIE ONMIDDELIJK TE BEREIKEN EN TE BEHOUDEN. VERSTIJVING IS UW VIJAND.
- NEEM VOLDOENDE PIJNSTILLERS INDIEN NODIG.

Bij problemen: contacteer uw huisarts of dienst orthopedie **057 35 73 70**

Dr. J. Somers; Dr. D. Van Der Linden; Dr. F. Hardeman