




# Activiteiten van het dagelijks leven na een schouderprothese

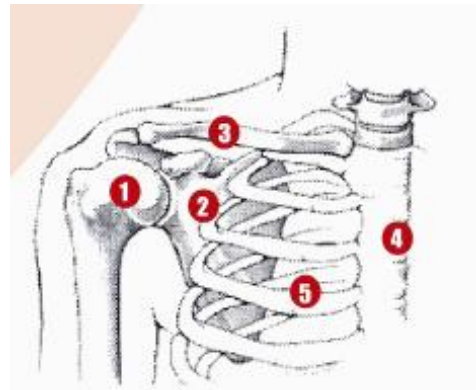
58.072N

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

## 1 Anatomie

Schouder en schoudergordel bestaan uit de volgende botstructuren:

Bovenarm (kop van het gewricht)  
Schouderblad (kom van het gewricht)  
Sleutelbeen  
Borstbeen  
Ribben



Deze botstructuren worden verbonden door diverse banden (ligamenten) en bewegen ten opzichte van elkaar door (het gebruik van) de spieren. Doordat onze armen bewegen vanuit het schoudergewricht, kunnen onze handen overal in de ruimte geplaatst worden.

Zonder beweeglijkheid in de schouder kunnen we vele eenvoudige taken (zoals de haren kammen, zich wassen en aankleden, boodschappentas dragen, ...) in het dagelijks leven niet meer uitvoeren.

## 2 Ingreep

In een normaal gezond gewricht zijn zowel de kop als de kom bekleed met een gezonde laag kraakbeen. Deze laag zorgt voor een soepele beweging zonder al te veel wrijving. Als dit kraakbeen beschadigd of volledig verdwenen is, wrijven beide botoppervlakken zonder bescherming over elkaar. Dit leidt tot ontsteking in het gewricht.

De natuur tracht zich te verdedigen door extra botaangroei (osteofyten of papegaaibekken). Hierdoor vervormt het gewricht en wordt het nog minder beweeglijk. Uiteindelijk leidt dit tot stijfheid in het gewricht.

De meest frequente oorzaken van schoudergewrichten zijn:

- artrose
- cuffscheuren
- na breuken
- na herhaalde ontwrichtingen



Afhankelijk van de oorzaak van een schouderprobleem zijn er verschillende behandelingsmogelijkheden. Eén van deze mogelijkheden is het plaatsen van een schouderprothese. Hierbij worden de 2 botgedeelten (de kop en de kom van het gewricht) opnieuw bekleed met een metalen en een plastic laag in de plaats van het verdwenen en/of beschadigde kraakbeen.

### 3 Ergotherapie na een schouderingreep

#### 3.1 Wat is de taak van een ergotherapeut?

Het doel van de ergotherapeut is de **zelfstandigheid van de patiënt te verhogen** dit zowel op sociaal, ontspannings- en werkgebied.

Tijdens de opname bieden wij u voornamelijk hulp bij **ADL-taken**. Dit zijn de **activiteiten van het dagelijks leven** (zoals zich wassen, aan- en uitkleden, eten, ...). Wij leren u bepaalde transfers correct uit te voeren (bv. rechtkomen uit een stoel, in en uit bed komen,...).

Indien nodig komt de ergotherapeut bij u langs tijdens het ochtendtoilet om nuttige tips te geven of te helpen indien u zich nog niet zelfstandig kan behelpen. Verder bespreken we samen met u de verschillende ergonomieprincipes. Dit omvat omschrijvingen van hoe u bepaalde bewegingen beter uitvoert en welke bewegingen u best niet of helemaal niet mag uitvoeren.

Naast deze praktische hulp bieden wij u eveneens oefeningen aan die de circulatie in uw arm bevorderen, om zo het zwellen tegen te gaan.

Indien u na ontslag verdere revalidatie wenst te volgen, werken we verder op de onderhoudende hand- en armoefeningen en bouwen we steeds verder om de geopereerde arm zoveel mogelijk in te schakelen bij uw activiteiten thuis.

#### 3.2 Enkele zaken die u zeker moet onthouden

- In het begin mag u de geopereerde schouder niet actief gebruiken, tenzij de dokter ander advies geeft.
- De elleboog, pols en hand van de geopereerde zijde mag u gebruiken. Sterker nog, het wordt u aangeraden om dit te doen. Op deze manier verminder je de kans op een langdurig gezwollen arm.
- Schakel de geopereerde arm daar waar mogelijk in. Dit doet u door de gezonde arm de geopereerde arm te helpen om passief te bewegen (bv. handen in bidgreep,gezonde arm heft geopereerde arm).
- U draagt een sling langs de geopereerde zijde. Deze mag men enkel afdoen voor persoonlijke verzorging of oefeningen.
- Het gebruik van de sling zal langzaam afgebouwd worden. Luister hiervoor naar het advies van de dokter.

#### Welke bewegingen mag u niet doen?

U mag uw arm niet naar binnen of naar buiten draaien (bijvoorbeeld om aan uw haar of uw rug te kunnen). Zorg ervoor dat u geen verkeerde bewegingen maakt bij het open of sluiten van een deur.



### 3.3 Enkele tips bij de dagelijkse activiteiten

#### 3.3.1 Algemeen

- Respecteer uw pijnprikkel. Werk binnen de pijngrens. Nooit forceren!
- Ontspan de schouderspieren. Trek de schouders niet op!
- Na een activiteit maakt u best enkele pendelbewegingen. Hierbij buigen we voorover en laten we de geopereerde arm ontspannen hangen. Net zoals we in een grote kookpot roeren, maken we een cirkelvormige beweging.
- Oefen liever vaak en kort, in plaats van één keer lang achter elkaar. U heeft de eerste weken zeker nog pijn, maar deze klachten nemen geleidelijk af.
- Autorijden, met de bromfiets rijden, sporten, huishoudelijk werk verrichten, tuinieren en dergelijke zijn pas terug toegestaan als de dokter dit vermeldt.

#### 3.3.2 Eten en drinken

U mag de geopereerde zijde gebruiken om te eten en te drinken. Wel houdt u best de bovenarm tegen het lichaam. U kunt ook met de elleboog op tafel steunen of met uw gezonde arm helpen met uw geopereerde arm.



#### 3.3.3 Aan –en uitkleden

Dit doet u best al zittend. Draag voor uw eigen comfort losse kledij. Laat de elleboog, pols en hand van uw geopereerde arm meehelpen.

#### Aantrekken van BH

- Knep uw BH onder uw geopereerde arm zodat de sluiting vooraan is.
- Neem met de hand van uw gezonde arm het andere deel van de sluiting op uw rug vast en breng hem naar voor.
- Doe de sluiting dicht en draai met de hand van uw gezonde arm de BH totdat de sluiting langs achteren zit.
- Breng eerst de lus over de geopereerde arm.
- Breng dan de andere lus over de gezonde arm.

#### Uittrekken van BH

**Als u ééhandig de sluiting van uw BH kan openen, is dit de gemakkelijkste manier:**

- open de sluiting van de BH met de hand van de gezonde arm
- haal uw gezonde arm uit de lus
- haal uw geopereerde arm uit de lus

**Als u de sluiting van de BH niet eenhandig kan openen, doet u het volgende:**

- haal uw gezonde arm uit de lus
- trek de BH over uw hoofd
- haal uw geopereerde arm uit de lus

## Aantrekken van bovenkledij

Onderstaande foto's tonen aan hoe u zich éénhandig kan aankleden.



- Schik uw kledingstuk op uw schoot (leg de kledij open met de rug naar boven).
- Breng eerst de geopereerde arm in de mouw.
- Laat de geopereerde arm op uw dij rusten.
- Trek de mouw goed door tot in de okselholte.
- Breng nu de gezonde arm in de mouw.
- Breng het kledingstuk over het hoofd.

## Uittrekken van bovenkledij

Onderstaande foto's tonen aan hoe u zich éénhandig kan uitkleden.



- Ga zitten.
- Maak de schouder vrij aan de gezonde arm als het kledingstuk volledig open kan (bv. bij een trui met rits of een hemd).
- Indien dit niet mogelijk is, haal uw gezonde arm uit de mouw.
- Trek de trui over uw hoofd.
- Haal uw geopereerde arm uit de mouw.

## Aan -en uittrekken van broek of rok, onderbroek, kousen en schoenen

- Leg 1 been over het andere om beter aan uw voeten te kunnen.
- U mag de hand van de geopereerde arm gebruiken, maar de schouder moet stil gehouden worden. Dit doe je door de bovenarm mooi tegen het lichaam te houden.

### 3.3.4 Zich wassen

Het wordt aangeraden om niet te baden zolang de wonde niet volledig hersteld is. Douchen mag wel. De wonde wordt daarbij gedurende de eerste weken na de operatie afgedekt met een opsite- pleister.

#### Zich wassen aan de lavabo

Uiteraard is het handig om een stoel in de badkamer te plaatsen (ook thuis).

U mag de sling gedurende de wasbeurt afdoen, het is goed om op dit ogenblik de elleboog te strekken. De bovenarm moet tegen het lichaam gehouden worden.

Het wassen van het lichaam gebeurt met de hand van de gezonde zijde. U mag enkel de hand van uw geopereerde arm gebruiken om uw gezonde arm te wassen.



Het uitwringen van het washandje gebeurt met beide handen. Houdt uw bovenarm van de geopereerde zijde mooi tegen het lichaam. Gebruik eventueel een zeppompje i.p.v. een stuk zeep. Het wassen van de oksel aan de geopereerde zijde gebeurt als volgt:



laat de geopereerde zijde steunen op de wasbak en zet een stap achteruit

- was de oksel en droog hem goed af
- breng de geopereerde zijde voorzichtig weer tegen het lichaam

Het wassen van de voeten kan als volgt gebeuren:

- ga zitten
- leg het ene been over het andere been en was de voet

### 3.3.5 Opschik

Tanden poetsen, haren kammen en schminken zijn geen probleem als de gezonde arm ook de dominante arm is.

Als de dominante arm de geopereerde arm is, dan kunt u de elleboog van deze arm laten steunen. U kunt dan toch uw tanden poetsen en uzelf schminken met de geopereerde arm.

Om de haren te kammen in de nek, kunt u allebei de ellebogen laten steunen en uw hoofd naar voor brengen.

### 3.3.6 Liggen

Wanneer u op uw zij slaapt, kan uw schouder in een zeer onnatuurlijke houding terecht komen. Probeer dit te vermijden door op de rug te slapen. Ook kunt u een kussen gebruiken dat de nek ondersteunt en de schouder genoeg ruimte geeft.

Wanneer uw schouder pijnlijk aanvoelt bij het slapen op de rug, kunt u een klein kussen onder de pijnlijke arm steken. Dit zorgt voor ondersteuning.

Bij het slapen op de gezonde zijde, kunt u de pijnlijke zijde ondersteunen.

U mag na ongeveer tien weken weer op uw geopereerde zijde slapen.

In en uit uw bed stappen, doet u best langs de gezonde zijde. U gaat als volgt tewerk:

- ga in het midden van uw bed zitten
- ga zijdelings liggen op uw gezonde zijde en breng ondertussen uw benen in bed
- ga op uw rug liggen

### 3.3.7 Zitten

Als u kunt kiezen, neemt u best een stoel met rugleuning en arMLEUNINGEN. Op die manier zit u mooi recht, ondersteunt u uw ellebogen en ontlast u uw schouders. Hierdoor hangen de schouders niet af of kunnen ze niet opgetrokken worden.

Bij het gaan zitten en rechtekomen vanuit een stoel, steunt u en duwt u zich af met de hand van de gezonde arm op de arMLEUNING.

### 3.3.8 Heffen en tillen

Dit is in deze eerste fase verboden!

Nadien is het belangrijk te weten dat men geen zware boodschappentas mag dragen in de hand van de geopereerde schouder.

Laat uw handtas niet op de geopereerde schouder hangen. Hierbij hebt u de neiging om uw schouder op te trekken wat nekpijn in de hand werkt.

### 3.3.9 Huishoudelijk werk

- Reik niet te hoog in de kasten. Gebruik een ladder of opstap.
- Reik niet te hoog om de was uit te hangen, gebruik een opstapje of hang de wasdraad lager.
- Organiseer uw kasten, wat u het meest gebruikt staat op de juiste hoogte, dus niet boven het hoofd of onder het bekken.
- Werk vanuit een juiste stand en ondersteun de ellebogen (bv. bij strijken, werken aan tafel, werken aan gootsteen, ...). Een juiste stand is een rechte rug, met de schouder ontspannen en niet opgetrokken en de onderarm in een hoek van 90° tegenover de bovenarm.
- Gebruik bij het koken kleinere potten zodat de schouder in de juiste stand komt.
- Poets met lange stelen en maak geen te grote bewegingsuitslagen vanuit de schouder.
- Wanneer bewegingen volledig actief uitgevoerd kunnen worden, mag er overgegaan worden naar zwaardere karweien zoals ramen wassen, auto wassen,



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