

Vorbereiding op de schouderoperatie: “better in better out!”

1. **Houdt u aan de instructies** die u van te voren van uw orthopedisch chirurg en anesthesist krijgt en geef een kopie daarvan aan onze fysiotherapeut. Indien u in overleg met onze praktijk een orthopedische chirurg hebt gekozen kunt u er vanuit gaan dat we de voorbereiding en het revalidatietraject op elkaar hebben afgestemd. We hebben regelmatig overleg met diverse schouderorthopeden en zijn op de hoogte van elkaars protocollen bij de diverse operaties (totale-, reversed- of hemiprothese). Voor u een prettig gevoel om te weten.
2. **Oefen de andere schouder**, arm en hand. De geopereerde schouder zal gedurende een aantal weken niet goed bruikbaar zijn. Meestal ondervindt u daarvan weinig hinder, behalve dat u moeite zult hebben met aan- en uitkleden, uw dagelijkse werkzaamheden, autorijden, lopen (omdat uw arm na de operatie tot soms 6 weken in een sling hangt is uw balans minder goed), fietsen, slapen (er op liggen) en sporten. Vooral wanneer het uw dominante arm betreft.
 - Indien U rechtshandig bent verdient het dus aanbeveling om van te voren uw linker arm en hand te oefenen bij het aankleden, wassen, tanden poetsen en naar het toilet gaan
3. **Regel mantelzorg** voor de periode direct na de operatie. Ondanks dat u zich – met het nodige geduld - prima zult kunnen redden na de operatie, is het verstandig - wanneer u alleen woont - om van te voren wat hulp te regelen voor de periode na de operatie wat betreft vervoer, boodschappen doen, koken (pannen tillen en aardappels afgieten), huishoudelijk werk (met 2 handen iets van een hoge plank pakken) en aan- en uitkleden. Denk aan familie en/of goede burens en organiseer dit per dag in uw agenda. Meestal is dit nodig gedurende de eerste 3 weken.

Verbetering algehele fitheid

4. **Stop met roken** 6 weken voor de operatie en minder het alcoholgebruik. Zeker geen alcohol vanaf 3 dagen voor de operatie. Rokers hebben 50% meer kans op complicaties na de operatie
5. **Streef naar voldoende gezonde nachtrust** (zie www.fysio.net - Patiëntinformatie)
6. **Herstelmomenten** overdag (3 x daags ‘doezelen’). Doe 3 x daags 10 tot maximaal 20 minuten ontspanningsoefeningen (www.fysio.net - Huiswerkfimpje 5: De “bodyscan”)
7. **Aerobe duurtraining**
 - a. Start minimaal 4 weken van te voren met 2 x daags 1 uur stevig te wandelen
 - b. Gebruik zoveel als mogelijk de trap (zorgvuldig/gebruik de leuning)
 - c. Loop met flinke paslengte korte afstanden (binnen 80% van uw grens), afgewisseld met 1 minuut zitten (‘bungelen’) of met uw rug leunen tegen een lantaarnpaal. Neem een plastic zak mee om op zitbankjes, muurtjes of electrakasten te zitten bij natheid. Bouw de afstand steeds uit. Dit heet “graded activity”. Op het plein aan de voorzijde van onze praktijk staat voor dit doel een speciale (iets hogere) ‘bungelbank’
 - d. Fiets elke dag minimaal een half uur, desnoods op een hometrainer

Vorbereiding op de situatie na de operatie

8. **Probeer u in te leven** in de situatie na de operatie en schrijf de vragen op die u wilt stellen aan uw orthopedisch chirurg en anesthesist
 - a. Mag de wond nat worden onder de douche?
 - b. Wanneer en hoe gaan de hechtingen eruit?

9. **Betrek uw “mantelzorger(s)”** bij de voorbereiding (neem ze mee naar uw voorgesprek in het ziekenhuis en de voorbereiding op onze praktijk)
10. **Ergonomische adviezen.** Uiterlijk 2 weken voor de operatie worden bij ons op de praktijk ergonomische adviezen gegeven. Onze therapeuten komen – voordat u wordt geopereerd - graag even thuis bij u langs om adviezen en uitleg te geven over
 - a. mogelijk onhandige situaties in uw huis
 - b. oefenmogelijkheden die u in en om uw huis heeft
 - c. de slaaphouding (op de rug)
 - d. keuze voor een goede stoel en de zithouding na de operatie (niet teveel leunen, dan drukt u de prothese omhoog)
 - e. de oefeningen die u direct na de operatie mag doen (postoperatieve oefeningen)
 - f. “verboden bewegingen en acties” tijdens de eerste 6 weken na de operatie: zoals autorijden, fietsen, sporten (afhankelijk van uw operatie en uw orthopedisch chirurg)
11. **Neem voldoende tijd voor de revalidatie en plan uw rustmomenten**
 - a. Niet te snel aan het werk, het advies over werkhervatting luidt meestal 3 maanden
 - b. Beperk het bezoek tijdens de 2 tot 3 dagen ziekenhuisopname en **plan het bezoek na de operatie bij u thuis altijd na 15 uur!**

U bereidt zich dus op vele fronten voor op de operatie (“de finale”) en de revalidatie.

Dankzij deze voorbereiding (*prehabilitatie, “better in better out!”*) bent u fitter, blijft u goed op gewicht, raakt u gemotiveerd en **zal het herstel voorspoediger** verlopen. Na de operatie kunt u alle oefeningen al ‘dromen’. En... niet onbelangrijk....de kans op postoperatieve complicaties zal hierdoor fors afnemen.

Bel onze praktijk (020-6104100) zodra u weet wanneer u weer thuis komt om zo spoedig mogelijk een afspraak te maken voor de fysiotherapeutische revalidatie (de eerste x **bij u aan huis**) om

- verstijving van het gewricht te voorkomen
- het normale bewegingspatroon (coördinatie, stabiliteit, houdings- en bewegingsgevoel), uithoudingsvermogen, spierkracht en de bewegingssnelheid weer te herstellen

Plan uw bezoek na 15 uur (!) zodat u overdag alle tijd heeft om te oefenen en te herstellen

Onze fysiotherapeuten/manueeltherapeuten zijn lid van Schouder Netwerk regio Amsterdam en Schoudernetwerken Nederland en gespecialiseerd in deze nabehandeling

