

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

# De geopereerde schouder

## Ergotherapeutisch advies

# Inleiding

In deze brochure bieden wij u ergotherapeutisch advies aan opdat u, ook na de operatie, uw zelfstandigheid zo optimaal mogelijk kunt bewaren. U vindt hier enkele instructies om u in het begin van de revalidatie eenhandig te kunnen behelpen, alsook nuttige tips rond aanpassingen en hulpmiddelen binnen het dagelijks leven. Algemeen adviseren we om de geopereerde schouder, na bespreking met uw arts en/of kinesist, zoveel mogelijk te laten meewerken bij dagelijkse handelingen. Een schouder die niet bewogen wordt zal steeds in spierkracht verzwakken en/of verstijven, waardoor klachten zullen blijven aanslepen.

Fysische geneeskunde  
Orthopedie

Eline Claessens  
Laura Van Eygen  
Ergotherapeuten  
tel. +32 3 285 21 70

eline.claessens@gza.be  
laura.vaneygen@gza.be

# Houdingen

## Lighouding in bed

De eerste dagen of weken na uw operatie adviseren we om voornamelijk in ruglig te slapen. Zo kunt u extra pijnklachten gedurende uw slaap voorkomen. Ook zijlig op uw niet-geopereerde zijde is mogelijk mits extra ondersteuning van kussens.

### Ruglig



Plaats een kussen onder uw arm en tussen de romp tijdens het slapen. Ondersteun hierbij goed de bovenarm. Dat maakt het slapen comfortabeler.

### Zijlig



Leg in zijlig een kussen onder de arm van de geopereerde schouder. Een tweede kussen achter de rug voorkomt dat u op de geopereerde schouder gaat liggen.

### Uit bed komen

Buig uw knieën en rol op uw niet-geopereerde arm. Breng de knieën uit bed en duw u met uw niet-geopereerde arm rechtop.



# Activiteiten van het dagelijks leven (ADL)

## Zelfverzorging

### Wassen

Plaats een krukje in de douche zodat u kunt zitten terwijl u uw voeten wast. Op één been gaan staan en onvoldoende steun nemen met de armen brengt een te groot valrisico met zich mee.

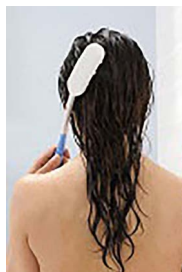


Bij het wassen van de oksel kunt u voorover buigen en uw geopereerde arm naar beneden laten hangen.

Het wassen van de rug kunt u vergemakkelijken door badborstels en sponzen met een verlengd handvat te gebruiken.



Rugborstel



Haarwasborstel



Bad spons



Lichaamsborstel

### Haarverzorging

Activiteiten boven het hoofd zijn vaak pijnlijk en moeizaam uit te voeren met de geopereerde schouder. U kunt gebruik maken van een haardrogerstatief en/of borstels met verlengstuk.



## Aan- en uitkleden

- T-shirt, blouse, jas etc.  
Aankleden: steek eerst uw geopereerde arm in de mouw en trek de mouw zo goed mogelijk tot over de schouder.  
Uitkleden: haal eerst uw niet-geopereerde arm uit de mouw.
- Broek  
Probeer de eerste dagen na de operatie een losse broek te dragen zoals een jogging met rekker bovenaan. Eenhandig een sluiting vastdoen kan soms moeizaam verlopen. Wilt u toch graag een broek met sluiting dragen? Kies dan voor een niet te strakke sluiting of voor het gebruik van een knoophulp indien nodig.
- Aandoen van beha  
Sluit de beha aan de voorzijde en draai deze naar achteren om de beha aan te doen. Sportbeha's zonder sluiting zitten mogelijks nog te strak en kunnen pijnklachten geven aan de schouder bij het aan- en uitdoen ervan.
- Schoenen en sokken  
Breng uw been en voet naar u toe in plaats van voorover te buigen. Maak eventueel gebruik van een lange schoenlepel. Kies voor schoenen zonder veters zoals velcro of instappers (gesloten achterzijde). U kunt ook steeds de veters in uw schoenen vervangen door elastische veters.



Schoenlepel



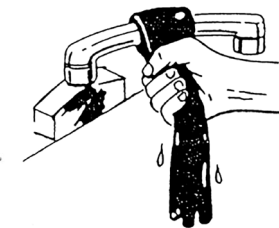
Elastische veters



Schoenen met velcro

## Maaltijdbereiding

We raden aan om spullen die u dikwijls nodig hebt op een makkelijk bereikbare plaats te leggen. Plaats de nodige spullen zeker niet boven het hoofd.



Een vaatdoek kunt u uitwringen door deze in de lengterichting op te rollen en rond de kraan te draaien.

Tijdens het koken kunt u op het aanrecht anti-slipmatjes gebruiken. Zo glijdt de snijplank niet weg als u deze gebruikt. Het gebruik van een snijplank met spijkers of pennen kunt u gebruiken voor het eenhandig snijden van groenten en fruit.



Probeer het gebruik van grote, zware potten te vermijden. Een kleine pot of pan is makkelijker met één hand te manipuleren. Ook het gebruik van een vergiet met handvat kan het koken van aardappelen of groenten vergemakkelijken.



Er bestaan verschillende snijhulpmiddelen. Snijmessen met een aangepaste handgreep zorgen ervoor dat u krachtig kunt snijden met één hand. Ook het gebruik van een pizzames is handig als het gaat om eenhandig snijden.

# Algemene oefeningen voor thuis

## Tillen

Gedurende de eerste zes weken raden we het tillen van zware voorwerpen af. Na deze periode mag u tillen, maar probeer steeds het te tillen voorwerp met beide armen/handen vast te nemen en dicht tegen het lichaam te houden.



Probeer deze eerste zes weken ook zware huishoudelijke taken niet uit te voeren. Dweilen, stofzuigen en ramen poetsen kunnen te belastend zijn voor de net geopereerde schouder.

Al deze hulpmiddelen kunnen steeds uitgetest worden met de ergotherapeute. Wanneer u een hulpmiddel wenst aan te kopen, dient u zich naar een thuiszorgwinkel van de mutualiteit te begeven. Hiervoor zijn geen specifieke voorschriften nodig.

### Christelijke mutualiteit

Amerikalei 152  
2000 Antwerpen  
Tel 03 238 40 53

Oude Bareellei 33  
2170 Merksem  
Tel 03 645 80 51

Turnhoutsebaan 363  
2110 Wijnegem  
Tel 03 354 08 12

Tuyaerstraat 37  
2850 Boom  
Tel 03 888 68 93

<http://www.thuiszorgwinkel.be/>  
Online webwinkel

### Onafhankelijk Ziekenfonds

Boomsesteenweg 5  
2610 Wilrijk  
Tel 03 201 84 97  
<http://www.oz.be/shop>

### Socialistische mutualiteit

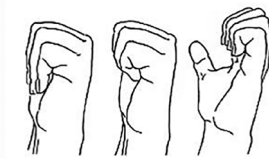
Centraal oproepnummer: 03 740 30 63  
Aan alle loketten kunt u terecht voor de aankoop en ontleening van hulpmiddelen.

Statiestraat 79  
2600 Berchem

Belgiëlei 142  
2018 Antwerpen

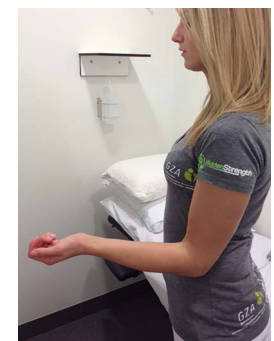
## Pols en vingers

Houd de vingers ontspannen en beweeg de pols rustig zover mogelijk naar achteren en naar voren. Ontspan de vingers. Maak een vuist en open de hand vervolgens volledig.



## Het buigen en strekken van de elleboog

Ga rechtop zitten. Buig de elleboog en zet deze in de zij. Pak met de andere hand de pols vast en buig de elleboog zo ver mogelijk. Strek de elleboog daarna. U kunt ook de hand langs het lichaam laten hangen.



# Algemene oefeningen voor thuis

## Scapulasetting en schouderlevatie

Breng uw schouders naar achter en trek uw schouderbladen naar elkaar toe. U kunt hierbij uw handpalmen voorwaarts draaien.



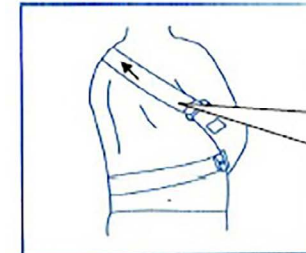
## Slinger- en pendeloefeningen

Leun voorover vanuit de heup en maak cirkels met uw arm vanuit de schouder. Houd uw handpalm daarbij voorwaarts gericht.



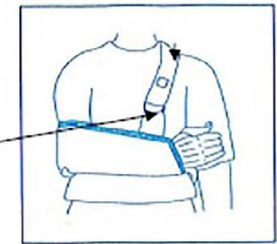
# Schouderimmobilizer

## Bovenband



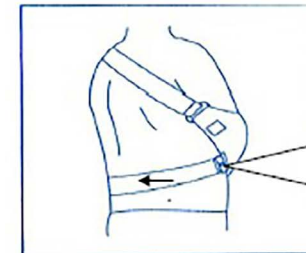
Zijaanzicht

De band via de rug over de gezonde schouder naar de voorkant brengen en aan de ring bevestigen

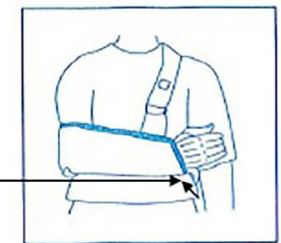


Vooraanzicht.

## Tailleband



De band van elleboog via de rug naar de voorkant (vingers) brengen en aan de ring bevestigen



Schuif het kussentje op de schouderband over de gezonde schouder

