**LOCOMOTORISCH CENTRUM SCHOUDER KLINIEK**

JAN YPERMANZIEKENHUIS IEPER

 

DR F HARDEMAN

DR J SOMERS

DR D VAN DER LINDEN

DR T VERSCHUEREN

**INSTRUCTIES VOOR PATIENTEN NA ARTHROSCOPISCHE STABILISATIEPROCEDURE**

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een **ontslagbrief** mee voor de **huisarts**. De brief bevat alle relevante gegevens ivm 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. 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 – 10 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 – 10 dagen gaat u langs bij uw huisarts voor het verwijderen van de hechtingen

1. VERBAND

Het blauwe schouderverband wordt boven de kleren gedragen, en dient u 3 - 4 weken te dragen, tenzij anders vermeld door uw chirurg.

**Kom regelmatig uit het verband** om de elleboog 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.

Het schouderverband wordt dag & nacht gedragen.

U mag het verband uit doen voor het wassen en het nemen van een douche.

1. PIJNSTILLING

**Het is belangrijk dat u zich comfortabel voelt na de ingreep**. Lichte pijn is mogelijk. 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 ontzwelling. 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.

Het is bijzonder zeldzaam dat er belangrijke pijnklachten zijn na deze ingreep.

Indien er toch onvoldoende pijnstilling is ondanks bovenstaande combinatie, en/of indien nevenwerkingen van deze medicatie dient u uw arts te raadplegen voor een aangepast schema.

Wanneer u zich na enkele dagen comfortabel voelt, mag u de pijnstillers **geleidelijk** afbouwen.

1. WAT MAG EN WAT MAG NIET ?

**U dient de schouder gedurende min 3 - 4 weken te immobiliseren**. U mag wel wat administratief werk doen of computeren. Eten en tanden poetsen zijn mogelijk.

**Autorijden is verboden** gedurende de immobilisatieperiode.

**Sporten zijn verboden in de eerste fase.** Voor meer info omtrent sporten: zie website.

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!

1. REVALIDATIE – KINESIST

U start pas met de revalidatie na de controleraadpleging.

BELANGRIJK:

 VOLG DE INSTRUCTIES GOED OP. VERMIJD PLOTSE BEWEGINGEN EN VAL.

 BIJ START VAN REVALIDATIE: oefen in GESLOTEN KETEN.

 NEEM de eerste dagen VOLDOENDE PIJNSTILLERS INDIEN NODIG.

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