

# Instructies na een inkijk-operatie van de schouder

Poli Orthopedie  
Route 16

R331.22 2001-04

1012686

Vogelsbleek 5  
6001 BE Weert  
T. 0495 - 57 21 00  
[www.sjgweert.nl](http://www.sjgweert.nl)

**Er is bij U een inkijkoperatie (arthroscopie) van de schouder verricht. In de folder "Inkijkoperatie van de schouder" heeft u uitleg gekregen over deze operatie.**

### **Welke afwijkingen zijn tijdens de operatie gevonden?**

De specialist zal u bij het controlebezoek op de polikliniek uitleggen wat er tijdens de operatie gevonden is en wat dat voor u betekent.

### **Hoe kunt u klachten na de operatie beperken?**

Het is zeer belangrijk dat u zich aan de onderstaande instructies houdt. Op die manier kunt u de klachten na de operatie beperken.

#### **De dag van de operatie**

Houdt de draagdoek (mitella) de gehele dag en nacht om. Eventueel kunt u de arm 's nachts op een kussen steunen.

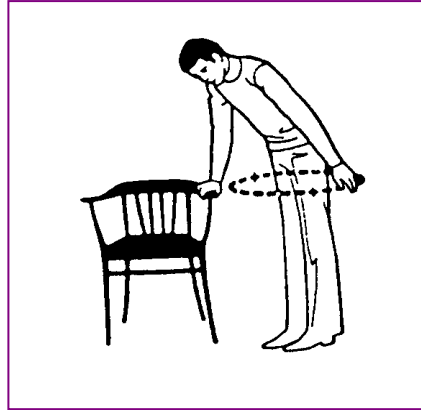
Omdat bij de operatie het gewricht schoon wordt gespoeld, kan er ná de operatie nog wat vocht uit de wondjes van de schouder komen. Ook kunnen wat druppels bloed in dit vocht zitten, waardoor het lijkt of u (veel) bloed verliest. Meestal valt het echte bloedverlies wel mee. Indien de wondjes veel "nabloeden" mag u thuis zelf de wondgazen verwijderen en vervangen door droge gazen. Leg 's nachts voor de zekerheid een absorberende doek (bijvoorbeeld een handdoek) in uw bed, zodat uw bed niet vuil wordt.

#### **De eerste dag na de operatie**

Doe overdag elk uur de draagdoek even af. Oefen de elleboog door deze enkele malen helemaal te buigen en te strekken.

Hierna oefent u 3 tot 5 minuten de schouder door deze rond te zwaaien in kringen (zie de tekening).

Maak de kringen steeds groter, zowel linksom als rechtsom. Doe daarna de draagdoek weer om.



#### **De tweede dag na de operatie**

- Doe de draagdoek zo veel mogelijk af. Probeer de arm zo normaal mogelijk te gebruiken.
- U mag zelf de wondgazen verwijderen.
- Douchen is weer toegestaan, maar ga nog niet in een ligbad. Plak wel steeds droge pleisters over de wondjes.

#### **De volgende dagen**

- Gebruik de draagdoek niet meer. U mag alles weer doen.
- Baden mag weer vanaf 1 week na de ingreep.

#### **Pijn en zwelling**

Om pijn en zwelling te bestrijden neemt u op de avond na de operatie 1 tablet Meloxicam, en eventueel de volgende dag nog één tablet.

#### **De nacontrole.**

Een controle-afspraken voor de polikliniek wordt voor het ontslag voor u gemaakt.

Meestal zal uw specialist u voor oefeninstructie nog 2 maal naar de afdeling fysiotherapie in ons ziekenhuis verwijzen.

#### **Heeft u nog vragen?**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de poli Orthopedie, telefoon: 0495 - 57 21 61.

Buiten kantooruren kunt u voor vragen terecht bij de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon: 0495 - 57 26 10.