Rotator cuff repair

(cuff hechten kleine en grote scheur)

Orthopedie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Inleiding

Binnenkort wordt u geopereerd aan de schouder. Hierbij zal een scheur in de rotatoren cuff (= geheel van 4 schouderpezen) gehecht worden.

Aan de hand van de bevindingen tijdens de operatie zal de arts het beleid vaststellen. Deze folder is om die reden dan ook gesplitst. In het hoofdstukje fysiotherapie staat de nabehandeling voor zowel een kleine scheur (<1cm) als voor een grote scheur (>1 cm) beschreven.

Een normaal schoudergewricht

Het schoudergewricht wordt gevormd door de kom van het schouderblad en de kop van de bovenarm. Om het gewricht bevindt zich een gewrichtskapsel, met daar omheen spieren en pezen. Deze spieren en pezen vormen samen de 'cuff' (zie fig 1). Boven het schoudergewricht bevindt zich een uitstekend deel van het schouderblad. Dit is het schouderdak, ook wel acromion genoemd (zie fig 1).

Tussen de rotatoren cuff en het schouderdak bevindt zich een slijmbeurs, die ervoor zorgt dat de spieren en pezen soepel kunnen bewegen. Door de vorm van het schouderdak is de ruimte die de spieren en pezen hebben om te bewegen, heel klein.

Het schoudergewricht

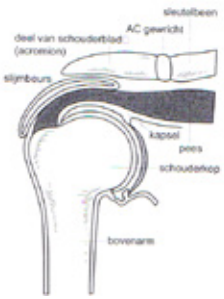

Fig 1.

De rotatoren cuff heeft een belangrijke functie bij de schouderkop in de kom te houden. Daarnaast zijn ze belangrijk in de draaifunctie van de schouder. De schouder is een gewricht met grote beweeglijkheid, nauw samenspel tussen de spieren is belangrijk. De ruimte voor de spieren is beperkt, waardoor snel inklemming kan ontstaan.

Een afwijkend schoudergewricht

Scheuren kunnen optreden door een ongeval, inklemming of slijtage. De schouder is pijnlijk bij bewegingen die voornamelijk bovenhands plaatsvinden.

De resultaten van de operatie zijn afhankelijk van het activiteiten niveau, leeftijd, grootte van de scheur, eventuele slijtage van de schouder en de bestaansduur van de scheur. De specialist bespreekt met u de mogelijkheden/ onmogelijkheden.

De operatie datum

U heeft van ons een datum gekregen waarop u geopereerd gaat worden. Donderdag of vrijdag in de week voor de operatie wordt u gebeld door de opnameplanner, dan hoort u hoe laat u wordt opgenomen.
Let op: De datum en tijd zijn onder voorbehoud en kunnen **altijd**, zelfs op het laatste moment nog gewijzigd worden.

De operatie
Tijdens de operatie worden de uiteinden van de scheur aan elkaar gehecht. In hoeverre dit gaat is afhankelijk van de grootte van de scheur en de kwaliteit van het weefsel. Dit bepaalt de nabehandeling, wat verder bij het hoofdstukje fysiotherapie wordt uitgelegd. Tijdens de operatie wordt tegelijkertijd de schouder wat ruimer gemaakt, zodat de spieren en pezen minder snel opnieuw bekneld raken.

Na de operatie
Er zijn 2 manieren van anesthesie (verdoven): de lokale en algehele methode. Na lokale verdoving is de arm nog gevoelloos. Het gevoel in de arm komt dan binnen 24 uur terug. Na een algehele verdoving is het gevoel snel terug.
De schouder kan in het begin gezwollen en pijnlijk zijn, maar daar kunt u medicijnen voor gebruiken. Afhankelijk van de grootte van de scheur krijgt u van de verpleging een sling (bij een kleine scheur), of een schouderimmobilisatieverband (bij een grote scheur) aangemeten. Deze laatste moet 24 uur per dag gedragen worden en mag alleen tijdens verzorging of de oefeningen af.

De wond
De wond is in eerste instantie verpakt in een druk verband, deze moet u 48 uur laten zitten. De operateur informeert u over de verwijdering van eventuele hechtingen.
Douchen mag als de wond droog is, zeep vermijden.

Ontslag
Afhankelijk van het herstel en uw omstandigheden gaat u dezelfde dag of de volgende dag met ontslag.

Fysiotherapie
U zult direct na de operatie moeten starten met oefeningen onder leiding van een fysiotherapeut. Het is daarom van belang dat u vóór de operatie al een afspraak maakt bij een fysiotherapeut in uw omgeving. Informatie voor uw behandelend fysiotherapeut over de oefentherapie krijgt u tijdens de opname uitgereikt.

De nabehandeling van een kleine scheur (<1cm)

De eerste 3 weken mag u de arm niet actief zij- en voorwaarts heffen en dient een sling gedragen te worden. De bewegingen mogen wel passief gemaakt door de fysiotherapeut. Zelf mag u de oefeningen voor de elleboog en pols uitvoeren. Gedurende deze periode zult u hulp in het huishouden nodig hebben, houdt hier rekening mee. Na 3 weken worden de oefeningen voor spierkracht en beweeglijkheid verder uitgebreid.

Slapen kan eventueel de eerste weken met een kussen onder de arm. Licht huishoudelijk werk mag gewoonlijk na 4-6 weken zonder belasting. Autorijden mag u 6-8 weken niet doen.

Zwaar huishoudelijk werk mag u de eerste 12-16 weken niet doen.Hervatten van werk en sport is zeer afhankelijk van de persoonlijke situatie en zal in overleg met de orthopeed en fysiotherapeut plaatsvinden.

De nabehandeling van een grote scheur (>1cm)

Bij een scheur die groter is dan 1 cm. mag u de eerste 6 weken niet zij- en voorwaarts heffen. De gehechte spieren en/ of pezen zijn nog kwetsbaar. Dit mag wel passief met uw fysiotherapeut. Zelf mag u de oefeningen voor de elleboog en pols uitvoeren.
Het schouderimmobilisatieverband draagt u 6 weken, deze mag alleen af bij de verzorging en de oefeningen. Gedurende deze periode zult u hulp in het huishouden nodig hebben, houdt hier rekening mee.
Na 6 weken worden de spierkracht en beweeglijkheid verder uitgebreid. Autorijden mag weer na 8-12 weken. Licht huishoudelijk werk mag na 7-9 weken. Zwaar huishoudelijk werk mag na 4 maanden. De oefentherapie kan wel een half jaar nodig zijn.
Hervatten van werk en sport is zeer afhankelijk van de persoonlijke situatie en zal in overleg met de orthopeed en fysiotherapeut plaatsvinden.

Oefeningen vanaf de eerste dag

verf roeren met 2 handen

onderarm draaien

slingeroefening

buigen en strekken elleboog

draaien van het hoofd

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Contact

Poli Hoorn: 0229 257821
dagelijks van 8.00 uur - 17.00 uur
Poli Purmerend: 0299- 457132
dagelijks van 8.00 uur - 17.00 uur
Poli Enkhuizen: 0228 31 23 45

Zie ook www.dijklander.nl

Algemene informatie over orthopedische aandoeningen kunt u vinden op internet bij www.orthopedie.nl; www.orthopeden.org; www.zorgvoorbeweging.nl; of www.patientenbelangen.nl;

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00717-NL 26-04-2022

DIJKLANDER ZIEKENHUIS