

Revalidatieschema schouderoperatie : artroscopie schouder + open AC resectie.

Week 0-2 :

U hebt net een schouderoperatie achter de rug. Thuis kan je rustig bekomen van de ingreep, narcose en de hospitalisatie.

In de eerste 2 weken moet de wonde rustig genezen. De pijn moet onder controle zijn.

De draagdoek mag 5x per dag worden uitgelaten gedurende 30 min. Rondwandelen zonder draagdoek is toegelaten.

Pendelen en slingerbewegingen zijn toegelaten.

Geen activiteiten boven schouderhoogte. Pijnmedicatie wordt nog verder genomen en ijs wordt nog op de schouder gelegd. Schouder goed ontspannen en niet optrekken.

Week 2-6 :

Vanaf nu wordt de draagdoek helemaal weggelaten. De pijnstilling wordt progressief afgebouwd.

Met 2 handen samen mag de arm meer naar voor en naar boven worden gebracht. U hoeft nog niet met de armen helemaal naar boven. Oefeningen zoals : beide handen tegen muur omhoog duwen, handen op een tafel vooruit schuiven, handen op een bal op tafel laten rollen, oefenen met een katrol, oefenen met een elastiek...

Werken op tafelhoogte, koken ,langere wandelingen, rustig fietsen enz zijn toegelaten.

Week 6-12 :

Vanaf nu zijn alle activiteiten toegelaten. Het is niet abnormaal dat je nog af en toe hinder ondervindt. Hoe meer men doet, des te beter zal je voelen wat kan en nog niet kan. Dit is een normale evolutie. In dit stadium voel je nog steeds een gunstige evolutie en progressie in beweeglijkheid en vermindering van pijnklachten. De oefeningen kunnen worden opgedreven maar vanaf nu kan je terug "normaal doen". De normale revalidatie van een schouderingreep is gemiddeld tussen 2-3 maanden.