

Stabilisatie van de schouder (Bankart repair) Stap-voor-stap

Afdeling Orthopaedie IJsselland Ziekenhuis

In deze folder

Gesprek met de orthopaedisch chirurg	3
Gesprek met de orthopaedieconsulent	6
Gesprek met de anesthesioloog	8
Uw opname en operatie	10
Fysiotherapie	16
Vragen & antwoorden	18
Gilchrist verband	21
Heeft u nog vragen?	22

Gesprek met de orthopaedisch chirurg

*De orthopaedisch chirurg heeft een operatie
aan de schouder voorgesteld.*

*Wij zetten de belangrijkste informatie
nog even voor u op een rijtje.*

Wat is schouderinstabiliteit en wat is de oorzaak ervan?

De schouder is een gewricht met een heel ruime bewegingsuitslag. Soms is de beweeglijkheid van de schouder te groot en spreekt men wel van instabiliteit. De schouder voelt dan als het ware te los aan.

Er kunnen pijnklachten optreden tijdens gooibewegingen en het vertrouwen in de schouder is verminderd. De kop kan uit de kom schieten wanneer de arm boven schouder niveau wordt gebracht, vooral als deze beweging wat ongecontroleerd wordt uitgevoerd.

Schouderinstabiliteit kan ontstaan nadat de schouder uit de kom is geweest, bijvoorbeeld na een ongeval. We spreken dan van luxatie. Soms is een te losse schouder het gevolg van elastisch bindweefsel, zonder dat een ongeval heeft plaatsgevonden. Dit komt meestal voor bij jonge vrouwen die erg lenig zijn.

Het herhaaldelijk uit de kom schieten van de schouder is niet alleen vervelend, maar kan verdere schade toebrengen aan het schoudergewricht.

Instabiliteitsklachten kunnen behandeld worden door een fysiotherapeut (stabiliteitstraining). Wanneer dit onvoldoende resultaat heeft, kan de arts voorstellen de stabiliteit van de schouder operatief te herstellen. Dat gebeurt door het kapsel in te korten en de kraakbeenring (labrum) opnieuw te bevestigen aan de benige kom van de schouder.

Na de operatie en de revalidatie is het instabiele gevoel bij de meeste patiënten verdwenen en kunnen sportactiviteiten weer hervat worden. Toch blijft de kans op nieuw letsel van de schouder iets verhoogd.

In afwachting van uw operatie

Medicatie

U heeft een recept meegekregen voor pijnmedicatie na de ingreep. Deze medicatie is tegen de pijn en tegen zwelling van de schouder. Met dit recept kunt u naar uw eigen apotheek. Deze medicatie neemt u gedurende 10 dagen in.

Scheren

Op de operatiekamer beslist de operateur of het nodig is het operatiegebied te scheren.

Het is belangrijk dat 1 week voor de operatie de schouder en oksel niet geschoren wordt.

Let op:

Krijgt u vlak voor de operatie koorts of een wondje?

Neem dan contact op met

de orthopaedieconsulent: 010 - 258 31 24.

Een ontstekingsreactie in uw lichaam kan het herstel na de operatie beïnvloeden.

Gesprek met de orthopaedieconsulent

*Op het verpleegkundig spreekuur
worden operatie en herstel,
stap-voor-stap met u én uw partner of
contactpersoon doorgesproken.*

Nadat de orthopaedisch chirurg met u heeft afgesproken welke ingreep bij u gaat plaatsvinden, brengt hij u in contact met één van de orthopaedieconsulenten.

Deze gespecialiseerde verpleegkundigen bereiden u stap-voor-stap voor op uw ingreep en het herstel. Zij kunnen u ook informeren over de gang van zaken op de verpleegafdeling en zijn vóór de ingreep uw aanspreekpunt bij vragen:

Telefoon: 010 - 258 31 24
E-mail: orthoconsulent@ysl.nl

Samen spreekt u af wanneer het voorbereidende gesprek plaatsvindt. Dit kan direct of op een samen af te spreken moment vóór de ingreep. Wij adviseren altijd uw partner of contactpersoon mee te nemen. Ook voor hen is het goed te horen wat er gaat gebeuren en hoe uw herstel verloopt.

Bij het naar huis gaan heeft u een bewegingsbeperking. Wat deze beperking precies inhoudt, hoort u van de orthopaedieconsulent. Denk van tevoren na wat voor praktische problemen dit bij terugkeer naar huis kan geven.

Regel hulp bij thuiskomst met familie of vrienden. Mocht u toch **persoonlijke hulp** willen hebben van een thuiszorgorganisatie, is het verstandig dit van tevoren aan te geven bij de orthopaedieconsulent.

Omdat u in principe slechts één nacht in het ziekenhuis bent opgenomen, is het vaak niet mogelijk dit op de dag van ontslag nog te regelen en kan het voorkomen dat de zorg pas later ingaat als u al thuis bent.

Als u **huishoudelijke hulp** na ontslag nodig denkt te hebben, vraag dit dan tijdig aan bij het gemeentehuis in uw woonplaats, afdeling WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning).

Gesprek met de anesthesioloog

*Anesthesie is de verzamelnaam voor
alle soorten verdoving.*

Van de anesthesioloog, krijgt u de folder '**Anesthesie en verdooving voor volwassenen**'.

Hierin vindt u alle informatie terug over :

- uw verdooving;
- pijn en pijnmedicatie;
- medicijnen waarmee **u moet stoppen en welke u op de dag van uw operatie gewoon moet innemen**;
- wat 'nuchter zijn' precies inhoudt, namelijk dat u zich moet houden aan **de 6 - 4 - 2 regel**:

U mag tot 6 uur vóór de operatie

- Normaal vast voedsel eten
- Normaal drinken

U mag tot 4 uur vóór de operatie

- Nog een beschuitje eten
- Heldere vloeistof drinken: water, thee, zwarte koffie met of zonder suiker, aanmaaklimonade, appelsap, sportdrink, dubbelfris, dus géén melkproducten!

U mag tot 2 uur vóór de operatie

- Alleen nog wat heldere vloeistof drinken: water, thee, zwarte koffie met of zonder suiker, aanmaaklimonade, appelsap, sportdrink, dubbelfris, dus géén melkproducten!

De keuze voor de soort verdooving wordt pas definitief bepaald in het gesprek met de anesthesioloog.

De anesthesioloog is ook diegene die u (desgewenst) pijn- of rustgevende medicatie kan voorschrijven.

Uw opname & operatie

*U wordt in principe opgenomen op
de afdeling Orthopaedie*

Ongeveer 2 weken voor uw operatie wordt u door de afdeling Opname gebeld en hoort u datum en tijdstip waarop we u in ons ziekenhuis verwachten.

Nuchter zijn

Op de dag van de operatie moet u nuchter zijn. Nuchter zijn betekent dat u zich moet houden aan de **6 - 4 - 2 regel** (zie pagina 9).

Waar melden?

Op de opnamedag meldt u zich in de centrale hal bij het loket van Opname: volg routenummer **79**. Nadat één van de medewerkers u heeft ingeschreven, gaat u naar de **afdeling D2 Orthopaedie** waar u zich meldt bij het loket van het secretariaat van de afdeling.

Wat neemt u mee?

Denk niet alleen aan uw verzekeringspapieren, kleding en toiletartikelen, maar ook aan:

- uw afsprakenkaart;
- de medicijnen die u thuis al gebruikte (in de originele verpakking).

Meer informatie over ons ziekenhuis en de beschikbare voorzieningen op en buiten uw kamer, leest u in de brochure '**Welkom in het IJsselland Ziekenhuis**'. U krijgt deze brochure bij de afdeling Opname.

Het opnamegesprek

U wordt door de verpleegkundige geïnformeerd over de gang van zaken op de afdeling.

De verpleegkundige neemt samen met u even kort de gegevens door zoals u deze heeft besproken met de orthopaedie-consulente. Dit om te controleren of er nog iets veranderd is.

Uw contactpersoon wordt door ons gebeld als u na de operatie weer terug bent op de afdeling.

U krijgt op deze dag met verschillende mensen te maken zoals verpleegkundigen, voedingsassistenten, medewerkers van het laboratorium, de orthopaedisch chirurg, arts-assistenten en de anesthesioloog. Het zal niet meevallen om ze uit elkaar te houden en precies te onthouden wat ze vertellen.

Aarzel daarom niet iemand naar zijn naam of functie te vragen of één van de verpleegkundigen te vragen u (nogmaals) uitleg te geven.

Etenstijden op onze afdeling

Ontbijt ca. 07.30 uur

Middagmaaltijd ca. 12.00 uur

Avondmaaltijd ca. 17.15 uur

De voedingsassistent verzorgt uw maaltijden.

Afhankelijk van de operatie en de anesthesie krijgt u 's avonds een broodmaaltijd of een warme maaltijd.

Bezoektijden

Uw bezoek is welkom:

's middags van 16.00 - 17.00 uur

's avonds van 18.30 - 19.30 uur

Wanneer komt de orthopaedisch chirurg langs?

- Op de dag van uw opname zult u de orthopaedisch chirurg zien op de voorbereidingskamer van de operatieafdeling. De orthopaedisch chirurg zal met een viltstift de kant aangegeven waar de operatie zal plaats vinden. Dit wordt gedaan om vergissingen te voorkomen.
- Iedere dag vanaf 7.30 uur komen de zaalarts en één van de orthopaedisch chirurgen - samen met een verpleegkundige - bij u langs om te bekijken en te bespreken hoe uw herstel verloopt. De visiteronde is natuurlijk ook bedoeld om vragen van uw kant te beantwoorden!
- Wilt u de orthopaedisch chirurg die u geopereerd heeft persoonlijk spreken? Geef dit door aan de verpleegkundige. Er wordt dan een afspraak voor u geregeld.

De laatste voorbereidingen op uw operatie

- U krijgt een operatiejasje aan.
- U krijgt uw premedicatie zoals afgesproken.

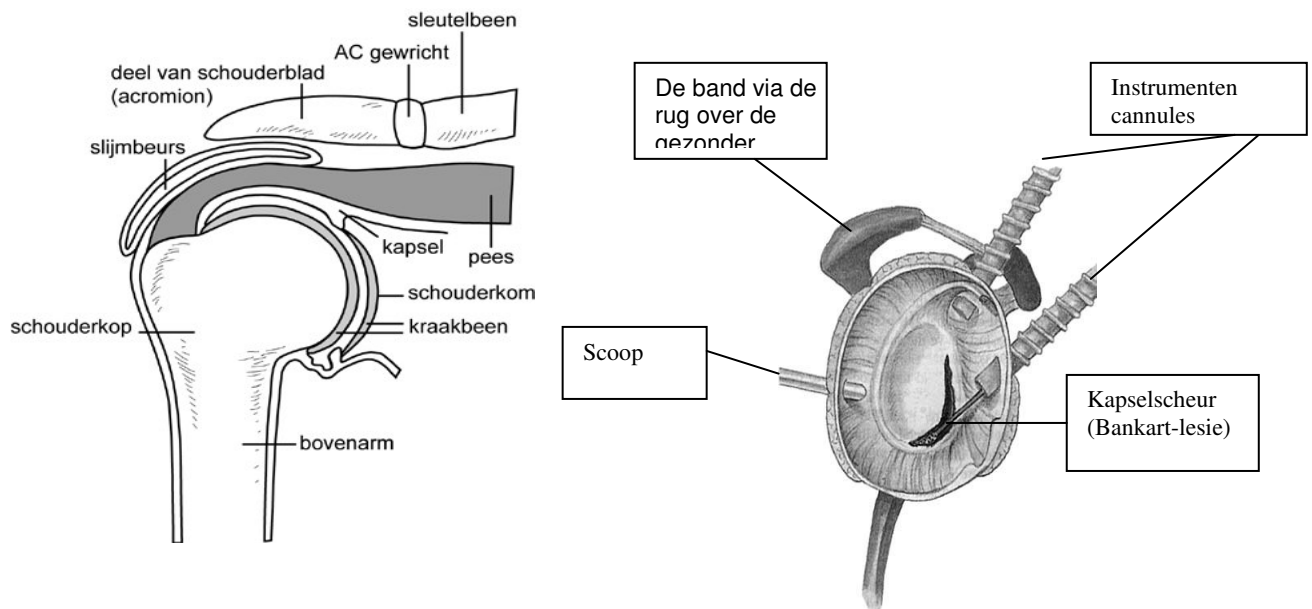
Hoe verloopt de operatie?

Het doel van de operatie is het stabiliseren van het schoudergewricht. Dit gebeurt via een open én via een kijkoperatie (= artroscopie), waarbij de beschadigde kraakbeenring (labrum) met kapsel wordt teruggeplaatst op de rand van de schouderkom.

Deze methode wordt ook wel een Bankartrepair genoemd.

In een aantal gevallen blijkt dat er een dusdanige beschadiging is opgetreden van het kapsel, het labrum (kraakbeenring). en

soms van de schouderkom, dat het niet mogelijk is dit te herstellen. De verdere behandelmogelijkheden worden dan tijdens de controle op de polikliniek door de orthopaedisch chirurg met u besproken.



Hoe lang duurt de operatie?

De operatie duurt gemiddeld 60 tot 90 minuten.

Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer.

Gespecialiseerde verpleegkundigen zorgen dat u rustig bijkomt van de operatie. Met behulp van bewakingsapparatuur worden uw lichaamsfuncties gecontroleerd. Zodra u weer voldoende wakker bent en uw algemene conditie stabiel is, gaat u terug naar de verpleegafdeling.

Terug op de afdeling

Zodra u terug bent op de afdeling, zal de verpleegkundige telefonisch contact opnemen met uw contactpersoon.

- Nadat u van de uitslaapkamer bent teruggekomen, controleren de verpleegkundigen uw lichamelijke toestand nog regelmatig. Het kan zijn dat u aanvankelijk nog wat slaperig of suf bent.

- De **medicatie tegen de pijn** kan worden aangepast als het nodig is. Het is belangrijk dat u waarschuwt als de pijn toeneemt.
- In uw arm zit nog een **infuus**. Dit infuus blijft in uw arm totdat u gegeten en gedronken heeft.
- U heeft soms een **drain** in het operatiegebied die overtollig bloed en wondvocht opvangt. Deze wordt voor uw ontslag uit het ziekenhuis verwijderd.
- Uw **arm** kan dan door de verdoving nog een aantal uren **gevoelloos** zijn. Het gevoel is meestal binnen 24 uur volledig terug.
- Uw geopereerde schouder/arm zit in een speciale bandage (Immobilizer, zie pag. **21**). Deze wordt gedurende 6 weken gedragen.
- De wond is gehecht en afgedekt met een **wondpleister**.
- Om trombose te voorkomen krijgt u 's avonds een **injectie**, totdat u met ontslag gaat.

Hoe lang moet ik in het ziekenhuis blijven?

Afhankelijk van uw klachten mag u de volgende dag naar huis als de controlefoto is gemaakt en de fysiotherapeut bij u is langs geweest.

Controle op de polikliniek

Als u met ontslag gaat, krijgt u een afspraak mee voor een bezoek aan de polikliniek. Deze controle vindt ca. 14 dagen na de operatie plaats. Op dat moment worden de hechtingen verwijderd en wordt de wond gecontroleerd.

Fysiotherapie

Fysiotherapie

De fysiotherapeut geeft op de dag van ontslag informatie en advies wat u de eerste weken tot aan de eerste controle bij de orthopaedisch chirurg met de arm mag doen.

Het is belangrijk dat de wond de eerste 2 weken rust krijgt alvorens te starten met fysiotherapie.

Als u op de polikliniek komt voor wondinspectie en hechtingen verwijderen, zal de orthopaedisch chirurg de verdere fysiotherapie met u bespreken.

U krijgt dan meteen een machtiging voor uw eigen fysiotherapeut mee van de orthopaedisch chirurg.

Vragen & antwoorden

Wij kunnen ons goed voorstellen dat u nog vragen heeft. De meest gestelde vragen beantwoorden we alvast voor u!

1. Hoe verzorg ik mijn wond?

Uw wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom de hechtingen/hechtpleisters kan er wat rood of geïrriteerd uitzien. Wanneer de hechtingen of hechtpleisters na veertien dagen verwijderd zijn, neemt de roodheid langzaam af. Gebruik rond de wond geen crème.

2. Wanneer mag ik weer douchen?

Als de wond droog is mag uw douchen. Meestal is dit na een paar dagen. Na het douchen moet de natte pleister vervangen worden. Gebruik rond de wond geen zeeproducten.

3. Hoe lang kan mijn schouder pijnlijk blijven?

Na de operatie wordt de pijn geleidelijk minder. Veel patiënten merken een kortdurende verslechtering na de operatie, wanneer het herstel inzet.

4. Hoe lang blijft mijn schouder dik?

De zwelling vermindert de eerste weken na het ontslag.

5. Hoe lang moet ik de pijnmedicatie gebruiken?

De pijnmedicatie krijgt u, samen met een tabletje voor de maag, voor 10 dagen voorgeschreven.

Als de pijnklachten afnemen, kunt u natuurlijk de pijntabletten eerder afbouwen en daarna stoppen.

6. Hoe lang moet ik de trombose injecties gebruiken?

De trombose injecties worden gestopt zodra u uit het ziekenhuis ontslagen wordt.

7. Hoe lang moet ik de Immobilizer draagband gebruiken?

De Immobilizer dient u nog 6 weken na ontslag uit het ziekenhuis te dragen.

8. Wanneer mag ik mijn arm weer volledig gebruiken?

Vanaf zes weken na de operatie mag u de arm geleidelijk aan weer zelf gaan bewegen. Uw behandelend fysiotherapeut zal u hierbij begeleiden. Wanneer u de arm weer volledig kunt gebruiken is per patiënt verschillend.

9. Wanneer mag ik mijn werk weer hervatten ?

Het moment waarop u weer kunt werken is afhankelijk van het soort werk dat u doet. U overlegt dit met de bedrijfsarts en de orthopaedisch chirurg.

10. Wanneer mag ik weer autorijden?

Het is niet verstandig om te rijden wanneer u nog pijnmedicatie slikt of een bandage draagt.

Raadpleeg uw arts en de polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij!

Na 6 weken - wanneer u voldoende controle heeft over uw schouder - kunt u weer zelf autorijden.

11. Wanneer mag ik weer sporten of zwemmen?

De meeste sporten kunnen vaak na 3 maanden weer worden uitgeoefend. Uw orthopaedisch chirurg zal u hierover inlichten.

12. Wanneer mag ik mijn eigen antistolling hervatten?

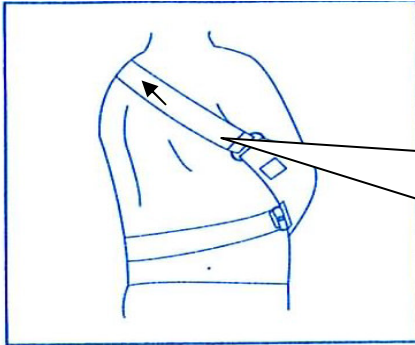
Deze medicatie mag de dag na de operatie weer hervat worden. In alle andere gevallen zal uw orthopaedisch chirurg u hierover inlichten.

13. Wanneer moet ik contact opnemen met de orthopaedieconsulente?

- als uw wond gaat lekken;
- als uw schouder of de huid extreem pijnlijk / rood en warm aanvoelt.

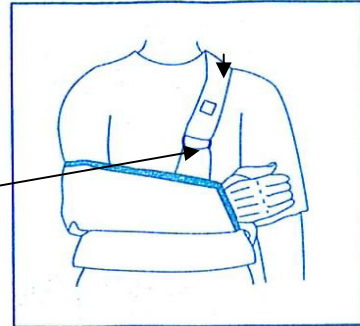
Schouderimmobilizer

Bovenband



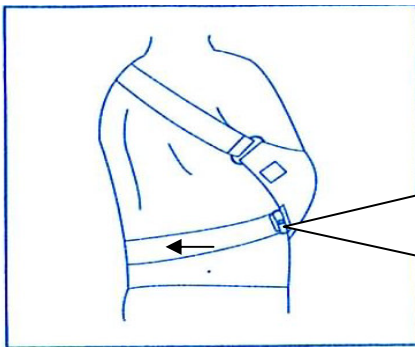
Zijaanzicht

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

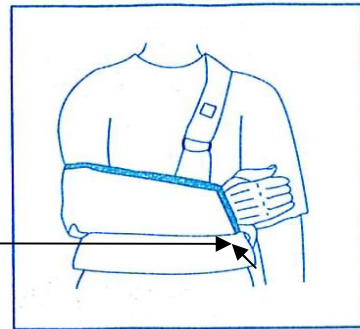


Vooraanzicht.

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



Heeft u nog vragen?

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd. Heeft u nog vragen over deze ingreep of de nazorg? Neem dan contact met ons op.

Orthopaedieconsulent - telefoon 010 - 258 31 24

E-mail: orthoconsulent@ysl.nl

Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 16.30 uur.

Afdeling Orthopaedie - telefoon 010 – 258 54 14

Bereikbaar 24 uur per dag, 7 dagen per week.

In het weekend - telefoon 010 – 258 50 00

Vraag naar het avond-/nacht- of weekendhoofd.

Secretariaat orthopaedie - telefoon 010 – 258 50 83

Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 13.30 tot 16.30 uur.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.