

Artroscopie van de schouder

Kijkoperatie

www.nwz.nl

Inhoud

Waarom is een kijkoperatie van de schouder nodig?	4
Vorbereiding op opname en operatie	6
Vorbereiding op de operatie	9
De kijkoperatie van de schouder	9
Na de operatie	10
Complicaties	11
Controle	12
Revalidatie en herstel	12
Oefeningen voor thuis	13
Nazorg: met welke afdeling neemt u contact op?	15
Uw vragen	16

Onze app 'Noordwest Zorg'

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereid op uw operatie. Naast het lezen van deze folder, kunt u en eventueel ook uw naasten, onze app gebruiken. Hierin is alle informatie te vinden over uw behandeling.

Deze handige app kunt u downloaden in de App Store of Google Play. U zoekt naar 'Patient Journey', u downloadt de app en zoekt binnen de app naar 'Noordwest Zorg'. De voor u van belang zijnde informatie is direct zichtbaar op uw tijdlijn.

In overleg met uw orthopedisch chirurg krijgt u binnenkort in Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest) een kijkoperatie van de schouder. U wordt voor deze operatie 1 dag opgenomen. U hoort van tevoren op welke locatie uw operatie plaatsvindt.

Een kijkoperatie van de schouder is geen kleinigheid. Voor een goed verloop van de ingreep én voor vlot herstel is het belangrijk dat u zich goed op de ingreep voorbereidt. In deze folder vindt u daarom uitleg over wat u voor, tijdens en na de operatie kunt verwachten.

■ Waarom is een kijkoperatie van de schouder nodig?

De schouder

De zogenoemde schoudergordel bestaat uit de bovenarm, het sleutelbeen en het schouderblad. Het schoudergewricht bestaat uit de kop van de bovenarm en de kom van het schouderblad (zie afbeelding: B). De bovenkant van deze kom wordt begrensd door het bovenste gedeelte van het schouderblad. Dit is het schouderdak of acromion. Tussen het schouderdak en het sleutelbeen zit het AC-gewricht (zie afbeelding: A).

*Voor- en achteraan-
zicht van de schouder
met het AC-gewricht
(A) en schouderge-
wricht (B)*



Rotatorcuff

Doordat de kom klein en de kop groot is, is de schouder heel beweeglijk. Dat is ook de reden waarom de beide botdelen weinig steun bieden aan elkaar. Pezen, banden en spieren moeten ervoor zorgen dat de botdelen goed bij elkaar blijven. De spieren rond het schoudergewricht noem we gezamenlijk de rotatorcuff. Deze rotatorcuff bestaat uit een gordel van 4 spieren die de verschillende schouderbewegingen mogelijk maken en voor stabiliteit zorgen.

Wat is een kijkoperatie?

Arthroscopie betekent letterlijk kijken (scopie) in een gewricht (artros). Bij een kijkoperatie maakt de orthopedisch chirurg 2 of 3 sneetje aan de zij- en achterkant van uw schouder. Met behulp van instrumenten onderzoekt de orthopedisch chirurg de precieze oorzaak van uw schouderklachten en stelt de definitieve diagnose. Als dat mogelijk is, wordt uw schouder al tijdens de kijkoperatie behandeld.

Waarom een kijkoperatie van de schouder?

Een kijkoperatie kan nodig zijn bij:

- een scheur in de rotatorcuff (4 schouder spieren)
- slijtage AC-gewricht
- instabiliteit in de schouder

Als er een andere reden is voor de kijkoperatie, bespreekt uw orthopedisch chirurg dit met u.

Een scheur in de rotatorcuff

Een scheur in de rotatorcuff kan ontstaan door:

- een ongeluk of een val (trauma)
- chronische irritatie: dit komt vooral voor bij regelmatig terugkerend bovenhands werk

Een scheur kan tijdens de kijkoperatie meestal direct worden behandeld. De orthopedisch chirurg bespreekt dit van tevoren met u. De gescheurde pees wordt door middel van botankers vastgezet op / in de schouderkop. Als de pees niet gehecht kan worden, maakt de chirurg de (rafelige) pees alleen schoon.

Eventueel maakt de chirurg de bicepspees los om pijnklachten te verminderen.

Instabiliteit in de schouder

Als de schouder uit de kom gaat, wordt dat meestal veroorzaakt door afgescheurde banden in de schouder (ligamenten) of doordat de banden zijn uitgerekt. Bij een kijkoperatie kan de orthopedisch chirurg weer hechten of inkorten. De hechtingen worden daarbij in het bot van de kom verankerd zodat het weefsel weer op de juiste plaats kan vastgroeien. Deze operatie noemen we ook wel Bankart-repair.

Slijtage AC-gewricht

Bij arthrose van het AC-gewricht is er slijtage van het gewrichtje tussen het bot van het schouderdak (acromion) en het sleutelbeen (clavicula) waardoor er te weinig ruimte tussen de botten zit. Dat kan pijnklachten geven bij het omhoog brengen van de arm en het liggen op de zij. Tijdens de operatie slijpt de chirurg een stukje van het bot van het sleutelbeen af, om weer ruimte te maken. Dat gebeurt met een kijkoperatie of met een kleine incisie.

Vraag gerust als iets niet duidelijk is

U krijgt met veel verschillende zorgverleners te maken. Het valt niet mee om ze uit elkaar te houden of te onthouden wat ze vertellen. Aarzelt u niet om iemand naar zijn naam en functie te vragen. En vraag het gerust als iets niet duidelijk is of als u zich ergens zorgen over maakt.

■ Voorbereiding op opname en operatie

Opnameplein

Binnenkort wordt u opgenomen in ons ziekenhuis. Voor de voorbereiding op de operatie krijgt u een afspraak met het opnameplein. U heeft tijdens deze afspraak met diverse zorgverleners een gesprek zoals de apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. Het gesprek duurt ongeveer 1½ uur. U ontvangt een brief over uw afspraak op het opnameplein. U vindt hierin informatie over:

- datum en tijdstip van uw afspraak
- op welk locatie u de afspraak heeft en

- hoe u zich op deze afspraak moet voorbereiden

Operatiedatum

Is uw operatie op locatie Alkmaar of locatie Bergermeer?

U ontvangt schriftelijk van de afdeling planning orthopedie de operatiedatum. Daarna belt u zelf 1 werkdag voor de operatiedatum met de planning orthopedie. Dit kan tussen 09:30 en 10:00 uur, telefoon 072 - 548 4401.

U krijgt dan de volgende instructies:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

Is uw operatie op locatie Den Helder?

Dan ontvangt u schriftelijk van de afdeling planning orthopedie de operatiedatum. Ongeveer 1 week voor uw geplande opname krijgt u schriftelijk een oproep.

U leest dan:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

Nuchter zijn

U moet voor de operatie nuchter zijn. Dit betekent dat u een periode voor de operatie niet mag eten en drinken. Meer informatie hierover vindt u in de folder 'Goed voorbereid op uw operatie'.

Folder en filmpje

Meer informatie vindt u in de folder 'Goed voorbereid op uw operatie'. Hierin staat onder andere wat u moet doen om u goed voor te bereiden op uw operatie. Deze folder staat klaar in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest, maar wordt als het nodig is meegegeven of per post opgestuurd. U kunt op onze website www.nwz.nl/operatie ook een filmpje over de voorbereiding op de operatie bekijken. U ziet alleen wat u bewust op de operatieafdeling meemaakt.

Ontharen: niet thuis zelf doen

Wij vragen u dringend om thuis niet zelf te ontharen. Mocht ontharen nodig zijn dan wordt dit, om infecties te voorkomen, in het ziekenhuis gedaan.

Zorg voor pijnstillers

Het kan zijn dat u na de operatie thuis nog pijn heeft. Wij raden u daarom aan om voor de operatie de pijnstiller Paracetamol (500 mg) en ibuprofen (400 mg) in huis te halen. Deze zijn verkrijgbaar bij uw drogist of apotheek. Zo nodig kan de anesthesioloog daarnaast nog oxycontin voorschrijven.

Bij ontslag uit het ziekenhuis, krijgt u zo nodig ook nog een recept mee voor andere pijnstillers.

Heeft u hartklachten, nierfunctiestoornissen, maagklachten en/of gebruikt u bloedverdunnende medicijnen? Dan mag u alleen Paracetamol gebruiken. Als dit onvoldoende helpt, kunt u contact opnemen met uw orthopedisch chirurg.

Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?

U neemt het volgende mee naar het ziekenhuis:

- geldig identiteitsbewijs
- zorgverzekeringspas
- alle medicijnen (met verpakking) die u thuis gebruikt
- makkelijke zittende kleding
- slippers/pantoffels
- comfortabele stevig aansluitende schoenen waar u goed op kunt lopen (geen hakken)

Niet meenemen

Noordwest Ziekenhuisgroep raadt u af kostbaarheden, sieraden, tablets of grote hoeveelheden geld mee te nemen naar het ziekenhuis. Er bestaat altijd kans op zoekraken en/of diefstal. Als u toch besluit dergelijke goederen en/of geld bij u te houden, doet u dat voor eigen rekening en risico. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor beschadiging, verlies of diefstal van uw persoonlijke eigendommen.

Ringen

Ringen moeten af of beter nog: laat ze thuis. Als het u niet lukt de ring af te doen, laat de juwelier deze dan vóór uw opname vakkundig doorknippen. Op deze manier wordt uw ring zo min mogelijk beschadigd en kunt u uw ring dan direct laten verruimen.

Meer informatie vindt u in de folder 'Opname, goed voorbereid naar het ziekenhuis'. U vindt deze folder op www.nwz.nl/patientenfolders.

■ Voorbereiding op de operatie

De verpleegkundige bereidt u voor op de operatie:

- zij wijst u uw bed aan
- zij meet uw bloeddruk en temperatuur
- zij geeft u een operatiejasje
- zij tekent de schouder af die geopereerd moet worden
- zij geeft u zogenoemde premedicatie. Dit zijn pijnstillers en een tablet waar u ontspannen van wordt
- vult met u een checklist in

Vorbereiding in de holding

Als u aan de beurt bent, brengt de verpleegkundige u naar de holding. Dit is de voorbereidingsruimte van de operatiekamer (OK). In de holding wordt u verder voorbereid op de operatie. Uw persoonlijke en medische gegevens worden gecontroleerd en u krijgt een warmtedeken. Ook wordt in de holding eventueel het operatiegebied onthaard.

■ De kijkoperatie van de schouder

De orthopedisch chirurg maakt 2 of 3 sneetje van ongeveer 1 centimeter aan de zij- en achterkant van uw schouder. De instrumenten worden via deze sneetjes in de schouder gebracht. De chirurg onderzoekt of de pezen en/of spieren rondom het schoudergewricht eventueel beschadigd zijn. Een scheur in de rotatorcuff wordt zo mogelijk meteen gehecht. Zo nodig maakt de chirurg hiervoor nog een extra sneetje van 4 tot 5 centimeter aan de zijkant van uw schouder. Als de rotatorcuff niet gescheurd is, verwijdert de chirurg de ontstoken slijmbeurs. De

chirurg kan zo beoordelen of er kalk in de spieren of pezen aanwezig is. Ook haalt de chirurg een stukje bot van de onderkant van het schouderdak, zodat de pezen en spieren meer bewegingsruimte krijgen. Na de ingreep worden de wondjes gehecht en met een pleister afgedekt. Afhankelijk van de ingreep duurt de kijkoperatie een 1/2 tot 1 1/2 uur.

■ Na de operatie

Naar huis

Als alles goed gaat, mag u na de operatie nog op dezelfde dag naar huis. Alleen als dat nodig is, blijft u een nacht in het ziekenhuis. Bijvoorbeeld als er een complicatie optreedt of als u teveel pijn heeft.

Als u laat op de dag geopereerd wordt, reserveren wij voor de zekerheid een bed voor u op de verpleegafdeling orthopedie.

Niet zelfstandig naar huis

Houdt u er rekening mee dat u niet zelfstandig naar huis kunt. Vraag daarom of een naaste of mantelzorgers u in het ziekenhuis ophaalt en naar huis begeleidt.

Velpeau Mitella

U draagt gemiddeld 2 tot 6 weken na de operatie dag en nacht een velpeau mitella (draagdoek). Hoe lang dit nodig is, hangt af van de ingreep. Uw orthopedisch chirurg bespreekt dit met u. De draagdoek ondersteunt uw arm en geeft de schouder rust.

Leefregels voor thuis

Voor goed herstel van de schouder en de wondjes is het belangrijk dat u zich thuis aan de volgende leefregels houdt:

- dep de wondjes voor een goede wondgenezing na het douchen goed droog
- afhankelijk van de ingreep doet u onder begeleiding van de fysiotherapeut schouderoefeningen: u krijgt zo nodig instructies voor wat u gedurende een aantal weken wel en niet met uw schouder mag doen
- u draagt dag en nacht de velpeau mitella: u doet deze alleen af voor uw oefeningen

Eventuele klachten na de kijkoperatie

Het kan zijn dat:

- u nog (veel) pijn heeft: u kunt daarvoor de pijnstillers paracetamol 500 mg (maximaal 4 keer 2 tabletten per dag) en eventueel ibuprofen 400 mg (maximaal 3 keer 1 tablet per dag) gebruiken, combineer deze pijnstillers zo nodig met de voorgeschreven oxycontin: maximaal 2 keer 1 tablet per dag
- uw schouder en het gebied rondom de wondjes dik en warm aanvoelen: dit wordt geleidelijk minder
- u bloedingstoringen (blauwe plekken) heeft bij de wondjes: deze verdwijnen vanzelf

■ Complicaties

De operatie en de herstelperiode verlopen meestal zonder problemen. De kans is dus niet groot, maar houdt u er wel rekening mee dat (een van) de volgende complicaties kunnen optreden:

- een nabloeding optreedt
- het schoudergewricht ontsteekt
- een huidzenuw beschadigt

Wanneer neemt u contact op met de arts?

Neem contact op met uw arts, als u na de kijkoperatie van uw schouder één van de onderstaande klachten heeft:

- koorts bij 38,5 graden Celsius of meer gedurende 2 dagen
- de wondjes dik en warm worden
- de wondjes gaan lekken
- uw schouder meer pijn gaat doen

De eerste 24 uur na uw operatie neemt u contact op met het ziekenhuis. Onder het kopje 'Uw vragen' vindt u de contactgegevens. Na die 24 uur kunt u tijdens de kantooruren bij Noordwest Ziekenhuisgroep terecht. Daarbuiten belt u de huisartsenpost.

Trombose

Er is verder een hele kleine kans op trombose. Bij trombose ontstaat een klein bloedstolseltje dat een ader in het been verstopt. Om dit te voorkomen, krijgt u voor de operatie een injectie in uw buik met een bloedverdunnend middel.

Frozen shoulder

Het kan zijn dat de schouder na de operatie stijf wordt. Dit noemen we een frozen shoulder. Om dit te voorkomen, krijgt u van uw orthopedisch chirurg speciale oefeningen mee.

■ Controle

U komt 2 weken na de operatie voor controle op de polikliniek orthopedie. Uw schouder wordt gecontroleerd door de orthopeed, een verpleegkundig specialist (VS) of een physician assistant (PA). De VS en PA zijn speciaal opgeleide zorgverleners die ook medische zorg mogen verlenen. Tijdens deze afspraak worden de hechtingen verwijderd. U heeft 8 weken na de operatie een telefonische controle bij de orthopedisch chirurg die u geopereerd heeft.

■ Revalidatie en herstel

Afhankelijk van de ingreep nemen revalidatie en herstel gemiddeld 3 maanden in beslag. Als alles goed gaat mag u:

- onder begeleiding van de fysiotherapeut in principe meteen na de operatie starten met oefeningen: volg daarbij de instructies van de fysiotherapeut goed op
- na ongeveer 3 maanden weer sporten en werken (dit hangt ook af van het type werk en sport dat u doet)
- vanaf het moment dat u geen mitella meer nodig heeft weer fietsen en autorijden

We adviseren u om ook uw verzekering te raadplegen over autorijden na een operatie.

■ Oefeningen voor thuis

U krijgt van uw orthopedisch chirurg oefeningen mee om een frozen shoulder te voorkomen. U doet deze oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut bij u in de buurt. U krijgt bij uw ontslag een verwijzing mee. U mag uw mitella alleen voor deze oefeningen afdoen.

Oefeningen voor de elleboog

Oefening 1

Maak met uw onderarm een draaiende beweging: alsof u een sleutel omdraait. Houd daarbij uw bovenarm tegen het lichaam. Doe dit 10 keer per dag.



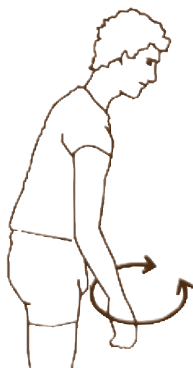
Oefening 2

Laat de geopereerde arm langs het lichaam hangen. Houd de bovenarm met uw gezonde arm tegen het lichaam gedrukt. Strek en buig uw elleboog nu zover u kunt. Doe dit 10 keer per dag.

Oefeningen voor het schoudergewricht

Oefening 1

Ondersteun uw geopereerde onderarm met uw gezonde arm en maak cirkelvormige bewegingen. Doe dit elke dag 10 keer linksom en 10 keer rechtsom.



Oefening 2

Ga licht voorovergebogen staan en laat de geopereerde arm ontspannen hangen. Maak met de hele arm cirkelvormige bewegingen. Blijf binnen uw pijngrens en forceer niets. Doe dit elke dag 1 minuut rechtsom, en 1 minuut linksom.

■ Nazorg: met welke afdeling neemt u contact op?

Was uw opname op de dagbehandeling chirurgie?

Afhankelijk waar u onder behandeling bent, belt u locatie Alkmaar of Den Helder.

Locatie Alkmaar of locatie Bergermeer

- bij klachten **binnen 24** uur kunt u op werkdagen van 08:00 tot 20:30 uur contact opnemen met de dagbehandeling chirurgie, telefoon 072 - 548 2592
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH), telefoon 072 - 548 2488

Locatie Den Helder

- bij klachten binnen 24 uur kunt u op werkdagen van 07:00 tot 20:00 uur contact opnemen met de dagbehandeling, telefoon 0223- 69 6535
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH), telefoon 0223 - 69 6969. Vraag vervolgens doorverbonden te worden met de SEH

Wie waarschuwt u bij klachten ná de eerste 24 uur?

Heeft u de dagen na uw ingreep vragen of problemen? Neem dan binnen de kantoortijden contact op met de polikliniek orthopedie, locatie Alkmaar of locatie Bergermeer: 072 - 548 2500, Den Helder 0223 - 69 6523.

Met vragen of problemen buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

Was uw opname op de verpleegafdeling?

Heeft u de dagen na uw ingreep vragen of problemen? Neem dan binnen de kantoortijden contact op met de polikliniek orthopedie, locatie Alkmaar of locatie Bergermeer: 072 - 548 2500, Den Helder 0223 - 69 6523.

Met vragen of problemen buiten kantoortijden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

■ Uw vragen

Afhankelijk waar uw behandeling plaatsvindt, neemt u voor vragen over uw ingreep contact op met de polikliniek orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep.

De polikliniek is bereikbaar op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur op:

- locatie Alkmaar of locatie Bergermeer, telefoon 072 - 548 2500
- locatie Den Helder, telefoon 0223 - 69 6523

Orthopedie

Het specialisme

Het specialisme orthopedie richt zich op onderzoek en behandeling van het bewegingsapparaat, zoals de heup, knie, wervelkolom en schouder. Dit kan bijvoorbeeld gaan om botbreuken, aandoeningen aan pezen en spieren of reumaklachten. Maar ook kinderen met aangeboren afwijkingen zoals scoliose, heupdysplasie of een klompvoet behandelen wij. Orthopedisch chirurgen onderzoeken en behandelen patiënten met zowel eenvoudige als complexe aandoeningen en alles ertussenin.

Orthopedisch centrum

Het behandelteam van orthopedie werkt binnen Noordwest Orthopedisch centrum nauw samen met andere zorgverleners. Denk aan fysiotherapeuten, radiologen, revalidatieartsen en ergotherapeuten. Meer informatie kunt u vinden op orthopedie.nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie orthopedie
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 238481

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl