

Instructies voor thuis na een totale schouderprothese

U staat op het punt onze kliniek te verlaten na een totale schouderprothese. Voor een optimale nazorg hebben wij de belangrijkste punten voor u op een rij gezet. Bij vragen, onduidelijkheden of als u zich zorgen maakt, schroom dan niet om contact op te nemen met onze verpleegafdeling. Wij zijn elke dag bereikbaar op telefoonnummer: **085-0600854**. Kijk ook eens in de Caro Health app.

In geval van spoed kunt u ons ook 's nachts bereiken op het bovenstaande telefoonnummer. Onder spoedeisend verstaan wij gezondheidsklachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag. Bijvoorbeeld: hevig bloedverlies, hoge koorts, heftige pijn of als u zo ongerust bent dat u een medisch advies wilt vragen.

De zenuwblokkade van de arm:

De zenuwblokkade werkt ongeveer 12 tot 24 uur, maar u kunt tintelingen in de hand blijven voelen tot 3 dagen na de ingreep. Het is raadzaam om de avond van de operatie toch al de pijnstillers in te nemen, ook al werkt de zenuwblokkade dan nog wel.

Medicatie

Thuis mag u de volgende medicijnen gebruiken:

Medicijn	Dosering	Tijden	Stopdatum
Zenuwblokkade van de arm			Na 12 tot 24 uur werkt deze blokkade uit.
Paracetamol	1000 mgr	8.00 – 12.00 – 18.00 – 22.00	Na 2 weken, als de pijn dragelijk is (als 3 ^e afbouwen)
Oxycontin	5 of 10 mgr	8.00 – 20.00	Als de pijn dragelijk is (als 2 ^e afbouwen)
Oxynorm	5 of 10 mgr	Zo nodig, max 6 keer per dag	Als de pijn draaglijk is (als eerste afbouwen)

Het is belangrijk om u aan het bovenstaande medicatieschema te houden.

Belangrijk: begin in de avond van de operatiedag al met paracetamol en oxycontin. Ook al heeft u dan nog geen pijn! Dan heeft u alvast goede pijnstillers 'aan boord' op het moment dat de zenuwblokkade uitwerkt.

De Paracetamol slikt u de eerste 2 weken standaard. Indien de pijn dragelijk is, dan kunt u als eerst stoppen met de oxynorm. Als u na het stoppen van de oxynorm geen pijnklachten meer ervaart dan kunt u ook afbouwen met de paracetamol.

- De zenuwblokkade van de arm:
De zenuwblokkade werkt ongeveer 12 tot 24 uur, maar u kunt tintelingen in de hand blijven voelen tot 3 dagen na de ingreep. Het is raadzaam om de avond van de operatie toch al de pijnstillers in te nemen, ook al werkt de zenuwblokkade dan nog wel.

- Paracetamol
- Oxycontin 10 mg (2x per dag) is een langwerkende morfinepil. Deze kunt u de eerste dagen na de operatie gebruiken tot de pijn dragelijk is, dit medicijn kunt u als tweede afbouwen wanneer u minde pijn heeft.
- De oxynorm capsule is kortwerkende morfinepil. Deze werkt snel en kort. Deze kunt u gebruiken bij hevige pijn. Als de pijn dragelijk is met paracetamol neemt u de oxynorm niet in. Deze pijnstiller kunt u als eerste afbouwen wanneer u minder pijn heeft.

De hibiscrub douchegel, bactroban neusgel en benzoylperoxide schouderzalf mogen na de operatie gestopt worden.

Overige instructies

Wondverzorging:

De schouderwond is onderhuids gehecht, en aan boven en onder de wond steken 2 hechtknoopjes boven de huid uit. Er zit een witte pleister overheen. Deze pleister moet 5 dagen blijven zitten, maak deze niet los.

Als er wondvocht of bloed onder de pleister zit is dit geen probleem, als de pleister vol met vocht zit kunt u even contact met ons opnemen.

Wij verzoeken u om na 2 weken de knoopjes van de huidhechtingen te laten verwijderen bij de huisarts. Belangrijk: alleen de knoopjes die buiten de huid liggen hoeven te worden verwijderd, de rest van de hechting lost van binnen op.

U krijgt bij ons weer een controleafspraak na 8 weken: dan moet er ook een röntgenfoto worden gemaakt van tevoren.

Het kan zijn dat u weinig of geen gevoel heeft op de plek waar de wond zit. Dit komt omdat tijdens de operatie bij het zetten van de wondsede microscopisch kleine zenuwen zijn beschadigd. Soms kan het maanden duren voordat het gevoel terugkomt.

Na de operatie kan u arm/hand dik worden, dit is normaal en kan een tijd duren voordat u arm/hand weer slank is. Leg uw hand hoog in de mitella, laat de hand niet afhangen. Beweeg goed uw vingers.

Douchen:

Wij verzoeken u om gedurende 2 weken de wond droog te houden. Douchen kan wel in de eerste 2 weken, maar dan dient u het wondgebied af te plakken. Tijdens het douchen houdt u de onderarm wel tegen het lichaam u mag de elleboog hierbij wel strekken.

Mobiliseren:

Na een schouderprothese draagt u een schouder immobilizer, gedurende 6 weken, dag en nacht. De reden hiervan is, dat een belangrijke schouderpees weer moet vastgroeien. U mag met de arm wel uit de brace om bepaalde oefeningen te doen: dit zijn onder andere 'slinger' oefeningen, waarbij u de arm nooit op eigen kracht mag optillen, maar alleen maar mag laten 'bungelen'. Het is belangrijk om in de dagen na de operatie al een eerste afspraak met

een schouderfysiotherapeut te hebben, om deze oefeningen door te nemen, maar ook om te leren hoe u de immobilizer aan en uit doet.

Andere leefregels:

- 6 weken niet op de zij slapen (om ontwrichting te voorkomen)
- 8 tot 10 weken niet autorijden en fietsen. Dit kunt u weer doen zodra u weer voldoende controle en geen pijn meer heeft over/aan de arm. U moet in staat zijn om in noodsituaties te handelen

Wanneer moet u met ons contact opnemen?

Neemt u in de volgende gevallen altijd contact op met onze verpleegafdeling:

- Indien wondlekkage tot 5 dagen na de operatie;
- Indien de wondpijn, rood en vurig is;
- Indien u koorts heeft boven 38.5 graden;
- Indien u ongerust bent en een medisch advies wilt vragen.

Als u vragen heeft, schroom dan niet om contact op te nemen met onze kliniek.





Algemeen

085 0600 855
info@mkvelsen.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van
08.00 uur tot 18.00 uur

Polikliniek

085 0600 853
polikliniek@mkvelsen.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van
08.30 uur tot 12.30 uur en
van 13.00 uur tot 16.30 uur

Verpleging

085 0600 854
verpleging@mkvelsen.nl

Bezoeken

Alle dagen van
10.30 uur tot 12.00 uur en
van 14.30 uur tot 20.00 uur

Leegwaterweg 1b | 1951 NA Velsen-Noord | www.mkvelsen.nl

