

Rotator cuff repair: operatie & revalidatie

Orthopedie & kinesitherapie



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Inleiding	4
2 De schoudergordel	5
3 De operatie	7
4 Oefenprogramma voor thuis	8
5 Praktische richtlijnen	15
6 Een goede revalidatie als start van gezond bewegen	16

1 INLEIDING

Je hebt een operatie aan de schouder ondergaan. Deze brochure biedt toelichting over de schouderoperatie en bevat ook praktische richtlijnen en een beperkt oefenprogramma dat je thuis kan starten na de operatie.

Succes met je revalidatie!

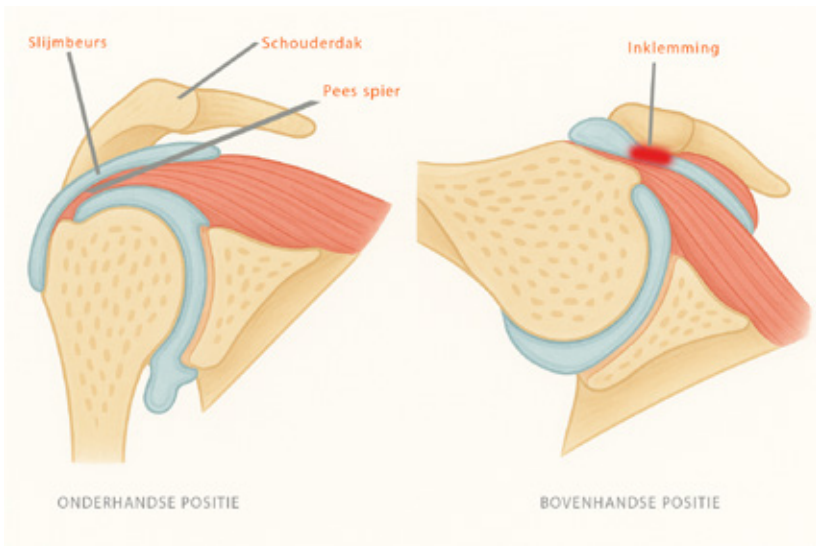
Het revalidatieteam

Voor vragen over je revalidatie kan je terecht bij het kinesitherapieteam van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart, via 016/20.92.38

2 DE SCHOUDERGORDEL

De schoudergordel bestaat uit drie botstukken: de bolvormige kop van de bovenarm, het schouderblad en het sleutelbeen. De bovenarmkop zit in de kom van het schouderblad en wordt op zijn plaats gehouden door passieve structuren zoals het gewrichtskapsel en stevige ligamenten. Deze ligamenten worden versterkt door de pezen van de rotator cuff-spiere, die zorgen voor beweging en stabiliteit van de schouder.

Een van die spieren, de supraspinatus, loopt tussen de kop van de bovenarm en het dak van het schouderblad. Tussen deze structuren bevindt zich een slijmbeurs (bursa), die het glijden van de pezen vergemakkelijkt.



Schouderpijn is een complex probleem met meerdere mogelijke oorzaken, zoals:

- Subacromiaal pijnsyndroom (verkleining van de ruimte onder het schouderdak, met inklemming van pezen en slijmbeurs)
- Een scheur in de rotator cuff
- Ontsteking van de slijmbeurs
- Verminderde spiercontrole
- Verstoorde beweging van de schouderkop of het schouderblad
- Overbelasting
- Persoonlijke en omgevingsfactoren
- De manier waarop je lichaam pijn verwerkt
- ...

Na de operatie werk je samen met je revalidatieteam aan het in kaart brengen en aanpakken van deze factoren, om zo het best mogelijke herstel te bekomen.

3 DE OPERATIE

Via kleine sneetjes brengt de chirurg een camera en instrumenten in het schoudergewricht. Deze ingreep heet een schouderarthroscopie.

Als er een scheur in een pees wordt vastgesteld, wordt de spier met behulp van ankers en hechtingen opnieuw aan het bot bevestigd.

Het volledige gewricht wordt nagekeken. Als blijkt dat de ruimte tussen het schouderdak en de herstelde pees te klein is, zal de chirurg deze ruimte verruimen door botaanwas weg te schaven. Meestal wordt ook de slijmbeurs verwijderd.

Bij sommige patiënten draagt de lange bicepspees bij aan de klachten. Deze spier, aan de voorzijde van de bovenarm, loopt met twee pezen naar het schoudergewricht. De lange pees loopt door een groeve in het gewricht. Indien nodig wordt deze pees verwijderd via een bicepstenodese of bicepstenotomie. In dat geval mag je de elleboog drie weken lang niet actief tegen weerstand buigen.

4 OEFENPROGRAMMA VOOR THUIS

In de eerste drie weken na de operatie start je nog niet met kinesitherapie. De hechting heeft minstens drie weken nodig om goed te genezen. Om stijfheid te voorkomen, hebben we een eenvoudig oefenprogramma opgesteld dat je thuis vanaf dag 1 mag starten. Tijdens de oefeningen mag je het abductiekussen, de brace of de draagdoek uitlaten. De oefeningen mogen geen pijn doen.

Belangrijk: rust voldoende en vermijd overbelasting, zoals intensieve huishoudelijke taken.

Tip: leg regelmatig ijs op de geopereerde schouder.

4.1 Oefening 1 – Houding van de schoudergordel



Probeer je schouderbladen als het ware in je broekzak te steken door de onderste punten van je schouderblad lichtjes naar beneden te bewegen in de richting van je broekzak. Doe dit niet te krachtig zodat je de schouderbladen niet te fel naar elkaar toe beweegt. Er is geen beweging in de arm, enkel in de schouderbladen. Neem geen 'militaire houding' aan. Let er op dat je je schouders niet optrekt.

3x per dag – 10 reeksen van 15-30 seconden

4.2 Oefening 2 – Bewegingen van vingers, pols en elleboog



Spread je vingers en knijp terug dicht gedurende 2 minuten. Deze oefening is goed voor de doorbloeding en het behouden van de handspieren. Je kan eventueel een knijpballetje (stressballetje) of de mousse in de brace gebruiken.



Beweeg je pols heen en weer of maak cirkels gedurende 2 minuten.



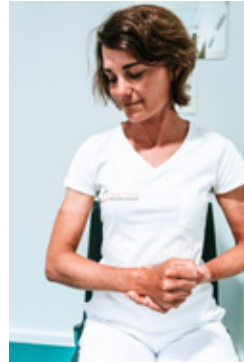
Buig en strek de elleboog met ondersteuning van de niet-geopereerde arm gedurende 2 minuten.

Opgelet: als de lange bicepspees verwijderd werd, moet je de geopereerde arm altijd ondersteunen.

4.3 Oefening 3 – Soepelheid schouder- en nekspieren

Maak ontspannen cirkels met je schouders naar voor en achter gedurende 2 minuten.

4.4 Oefening 4 – Bewegelijkheid van de schouder



Houd met de hand van de niet-geopereerde arm de geopereerde arm vast (zoals op de foto). De bovenarm van de geopereerde arm blijft tegen het lichaam. Breng de onderarm 30° naar binnen en naar buiten gedurende 2 minuten.



Variant: Deze oefening kan je ook met een stok doen. Je neemt een stok (vb. een wandelstok) vast met beide handen. Met je geopereerde kant neem je het handvat vast. Houd beide bovenarmen tegen het lichaam. Beweeg de stok naar links en naar rechts.



Houd met de hand van de niet-geopereerde arm de geopereerde arm vast (zoals op de foto). De bovenarm van de geopereerde arm blijft tegen het lichaam. Beweeg de arm licht naar voor en achter gedurende 2 minuten.

4.5 Oefening 5 – Pendeloefening



Sta licht voorovergebogen. Houd met je niet-geopereerde arm de rand van een stoel of tafel vast. Je geopereerde arm laat je naar beneden hangen. Laat je arm gedurende 2 minuten zacht heen en weer zwaaien. De beweging wordt ingezet vanuit de romp, de arm blijft ontspannen.

4.6 Oefening 6 – Rollen met een bal



Steun je arm op een bal op tafel. Rol de bal zachtjes in verschillende richtingen (voor/achter, opzij...) tot aan je pijngrens, gedurende 2 minuten.

5 PRAKTISCHE RICHTLIJNEN

- Draag de brace met het abductiekussen correct.



- Je mag de brace dagelijks een half uur afnemen, bijvoorbeeld om je te wassen of om te oefenen.
- Slaap bij voorkeur half zittend, met een kussen onder je elleboog, of op je niet-geopereerde zijde. Draag 's nachts altijd de brace.
- Fietsen mag vanaf 8 à 10 weken.
- Autorijden mag opnieuw vanaf 6 weken, na goedkeuring van je arts.

6

EEN GOEDE REVALIDATIE ALS START VAN GEZOND BEWEGEN

Vanaf drie weken na de operatie start je met kinesithérapie. Je kinesist stelt samen met jou een persoonlijk behandelplan op, met als doel je schouder stap voor stap opnieuw sterk en functioneel te maken.

De oefeningen worden geleidelijk opgebouwd: van lichte stretching tot spierversterking en het behalen van doelen die passen bij je dagelijkse leven, sport of werk.

Ook de spieren van de nek en romp krijgen aandacht, omdat ze een belangrijke rol spelen in het goed functioneren van de schoudergordel.

Samen met je kinesist kijk je ook naar je woon- of werkomgeving. Kleine aanpassingen – zoals minder belastende houdingen of aangepaste werkhoogtes – kunnen bijdragen aan een duurzaam herstel.

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Orthopedie, Kinesithérapie, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00208-NL
- Datum van laatste aanpassing: 12-08-2025
- Auteur: Paul Milants, Rani Ester
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be