



Ontslaginstructies na een operatie aan schouder, arm of hand



Wat mag u wel en wat mag u niet doen als u weer thuis bent na een operatie aan uw schouder, arm of hand? Welke medicijnen moet u wanneer innemen en hoe zit het met de hechtingen? We hebben een en ander voor u op een rij gezet.

Leefregels en adviezen

Tot uw eerstvolgende afspraak op de polikliniek mag u **niet**:

- fietsen in het verkeer;
- zelf autorijden (u mag wel als passagier meerijden);
- sporten (bespreek met de chirurg wanneer u mag beginnen met sporten en welke sporten geschikt zijn).

Uw mitella of polysling:

- ☐ moet u 24 uur per dag omhouden
- ☐ mag af bij persoonlijke verzorging.
- ☐ mag een paar keer per dag af voor de volgende oefeningen:

- zaag- of maalbeweging (klein beetje vooroverbuigen)
- strekken en buigen van de elleboog
- ronddraaiende bewegingen maken met de pols en vingers
- ieder uur vingers bewegen (pianospelen).

☐ Gips:

- Om oedeem (zwellings) te voorkomen, legt u uw hand of arm in rust zoveel mogelijk hoog op een kussen.
- Gips mag niet nat worden. Let daarop als u zich wast.
- Heeft u last van jeuk, gebruik dan geen breinaalden of andere scherpe voorwerpen maar een speciale jeukstillende en verkoelende spray. Deze spray is te koop bij de gipskamer en bij sommige apotheken.

☐ _____

Algemene adviezen

Het is belangrijk dat u uw lichamelijke grenzen kent en herkent. De eerste weken zijn dit tekenen dat u te ver gaat: vermoeidheid, toenemende pijn van de schouder, arm of hand en toename van zwelling van de hele arm.

- Probeer inspanning en ontspanning (= uitrusten) zoveel mogelijk af te wisselen. Ga niet door tot u echt niet meer kunt: bedenk dat de reactie (pijn, zwelling) meestal pas een dag later komt. Uw herstel zal dan ook langer duren.
- Zorg dat u niet ver hoeft te reiken, zet liever een extra stap of zet spullen dichtbij.

Zitten

U kunt het beste gaan zitten in een (stevige) stoel met armleuningen. Zorg dat u ervoor dat u niet diep wegzakt in een bank of fauteuil.



Lichamelijke verzorging

- Wast u zich zittend aan de wastafel.
- Nadat de hechtingen eruit zijn, mag u douchen. Het is veiliger om zittend te douchen dan staand, hierbij kunt u eventueel een stevige (plastic) tuinstoel gebruiken. Een douchekruk/stoel kunt u kosteloos lenen via de zorgwinkel van het Erasmus MC.
- Begin met het aankleden altijd bij de geopereerde arm en bij het uitkleden bij de niet-geopereerde arm.

Huishouden

- Tilt u geen zware voorwerpen, ook niet onder schouderhoogte.
- U mag uw arm niet boven schouderhoogte gebruiken.

Wondverzorging

De pleister kan blijven zitten tot de hechtingen worden verwijderd. U mag de pleister vervangen als hij losgaat of aan vervanging toe is (bijvoorbeeld omdat de wond lekt). Als u nog een drukverband heeft, mag u dit de derde dag na de operatie zelf verwijderen. Zolang de hechtingen niet zijn verwijderd, mag de wond niet nat worden.

Hechtingen

U heeft:

- ☐ oplosbare hechtingen met knoopjes op de huid
- ☐ oplosbare hechtingen zonder knoopjes
- ☐ niet-oplosbare hechtingen
- ☐ agraves.

- Oplosbare hechtingen met knoopjes, niet oplosbare hechtingen of agraves moeten twee weken na de operatie worden verwijderd. Hiervoor maakt u een afspraak bij de huisarts.
- Als de operateur de hechtingen op de polikliniek wil laten verwijderen, is hiervoor met u een afspraak gemaakt.
- Voor het verwijderen van de agraves heeft u voor de huisarts een speciaal tangetje meegekregen.
- Oplosbare hechtingen zonder knoopjes hoeven niet te worden verwijderd.

Medicatie

Als u weer thuis bent, gaat u verder met de volgende medicijnen:

Stap 1

- ☐ 4 x daags 1000 mg paracetamol (pijnstiller) (om 8.00 uur, om 12.00 uur, om 18.00 uur en om 22.00 uur)

Stap 2

- ☐ 1 x daags 60 mg Arcoxia (pijnstiller) (om 8.00 uur)
- ☐ 3 x daags Naproxen 50 mg (pijnstiller) (om 8.00 uur, om 14.00, om uur en om 22.00 uur)



Stap 3

- ☐ 2 x daags Oxycontin mg (pijnstillers) (om 8.00 uur en om 20.00 uur)
- ☐ Zo nodig Oxynorm mg maximaal 6 x daags (pijnstillers) (bij pijnklachten)
- ☐ 3 x daags Tramal 50 mg (pijnstillers) (om 8.00 uur, om 14.00 uur en om 22.00 uur)
- ☐ 1 x daags Nexium 40 mg (maagbeschermer) (om 8.00 uur)
- ☐ 1 x daags Fraxiparine (anti-trombose injectie) (om 22.00 uur)

Afbouwen

Zodra de pijn dragelijk is, begint u met het afbouwen van de pijnstillers. Hoe snel u dit doet, bepaalt u zelf, op basis van de hoeveelheid pijn die u voelt. U bouwt eerst de pijnstillers van **stap 3** af, daarna die van **stap 2** en als laatste de pijnstillers van **stap 1**.

Afbouwen van de pijnstillers Oxycontin en Oxynorm

- Wanneer u 2 x daags 10 mg Oxycontin gebruikt en geen Oxynorm meer nodig heeft, gaat u over op 2 x daags 5 mg Oxycontin.
- Als dat nodig is, gebruikt u daarbij Oxynorm.
- Wanneer u geen Oxynorm meer gebruikt en de pijn dragelijk is, stopt u ook met de inname van de Oxycontin.

Afbouwen van de pijnstiller Tramal

- U stopt eerst met het innemen van de capsule om 14.00 uur.
- Daarna stopt u ook met het innemen van de capsule om 8.00 uur.
- Als laatste neemt u ook de capsule om 22.00 uur niet meer.

Afbouwen van de pijnstiller Arcoxia

- Als u zover bent dat u de medicijnen uit **stap 3** niet meer gebruikt en u heeft geen pijn meer, stopt u met de inname van Arcoxia.

Afbouwen van de pijnstiller Naproxen

- U stopt eerst met het innemen van Naproxen om 14.00 uur.
- Daarna stopt u met innemen van het tablet om 8.00 uur.
- Als laatste neemt u ook het tablet om 22.00 uur niet meer.

Afbouwen van de pijnstiller Paracetamol

- Eerst stopt u met het innemen van Paracetamol om 12.00 uur.
- Daarna stopt u met het innemen van de tabletten om 18.00 uur.
- Als derde stopt u met het innemen van de tabletten om 8.00 uur.
- Als laatste stopt u ook met het innemen van de tabletten om 22.00 uur.

Nexium en Fraxiparine

- De maagbeschermer (Nexium 40 mg) gebruikt u totdat u gestopt bent met het innemen van Arcoxia of Diclofenac.
- Eventuele Fraxiparine-injecties gebruikt u tot 6 weken na de operatie. De verpleegkundige heeft u geleerd hoe u de injecties moet plaatsen.



Wanneer contact opnemen?

Het is belangrijk dat u contact opneemt met de kliniek orthopedie, als:

- De wond gaat lekken.
- De wond rood of dik wordt.
- U plotseling meer pijn krijgt.
- U koorts heeft.

U neemt contact op met de gipskamer, als:

- Er te veel speling tussen het gips en de huid komt.
- Uw gips te veel schuurt op de huid.
- Uw gips gebroken of gescheurd is.
- De pijn niet vermindert, maar toeneemt.

Met vragen die geen verband houden met de opname kunt u terecht bij uw huisarts.

Nazorg

Poliklinische controles

Uw behandeling wordt poliklinisch vervolgd. De afspraak hiervoor hebben we al gemaakt, of sturen we de komende week naar uw huisadres.

Contact

Polikliniek orthopedie:

(010) 704 01 36 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Polikliniek plastische chirurgie:

(010) 704 01 37 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Polikliniek traumachirurgie:

(010) 704 01 34 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Gipskamer:

(010) 703 34 52 (maandag t/m vrijdag 8:30 - 17:00 uur)

Kliniek:

gebouw Nc 10e etage: (010) 703 75 63

gebouw Nd 10e etage: (010) 703 32 46

gebouw Ne/Nf 10e etage: (010) 703 45 42

Zorgwinkel:

Aan de Zimmermanweg 3 (naast de hoofdingang) vindt u de zorgwinkel van het Erasmus MC. Hier kunt u terecht voor het kosteloos lenen van zorghulpmiddelen en het kopen van handige hulpmiddelen die kunnen bijdragen aan het herstel, denk hierbij aan een gips-douchehoes, mitella, braces, elastische veters, anislipmat en meer. Voor meer informatie (010) 704 11 76 of kijk op www.zorgwinkelerasmusmc.nl.



