



Behandeling van een rotator cuff scheur

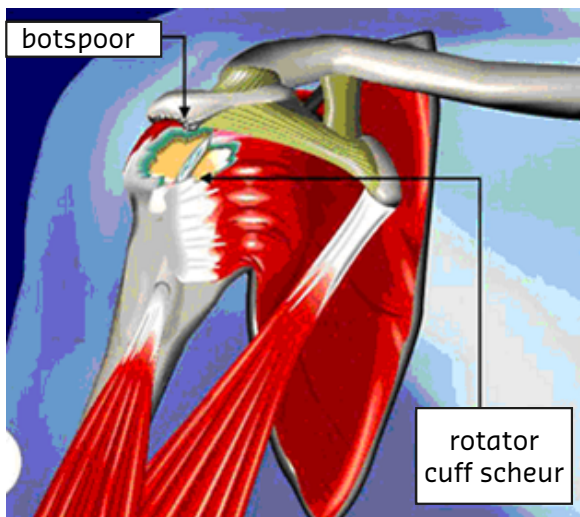


Orthopedie

Behandeling van een rotator cuff scheur

1 Wat is een rotator cuff scheur?

- De rotator cuff is een peesblad dat bestaat uit het uiteinde van vier spieren rond de schouder. De rotator cuff zorgt ervoor dat de schouder kan bewegen en roteren. Daarenboven is de rotator cuff belangrijk voor de stabiliteit van de schouder.
- Een scheur in één van de pezen wordt een rotator cuff scheur genoemd. De scheur kan gedeeltelijk (partiële diktescheur) of volledig (volledige diktescheur) zijn. Rotator cuff scheuren ontstaan ofwel na een acuut trauma (bv. een val) of tengevolge van chronische slijtage en veroudering van de pees. In het laatste geval is er meestal een scherp botuitsteeksel (acromiaal botspoor) aanwezig waardoor de pees geleidelijk uitrafelt (fig. 1).

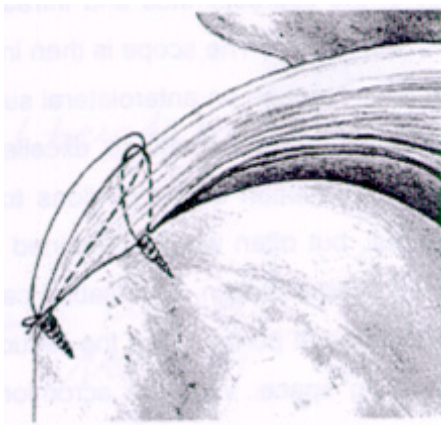


figuur 1

- Afhankelijk van de grootte van de scheur zal een rotator cuff scheur leiden tot pijn die uitstraalt naar de bovenarm. Dit treedt voornamelijk op bij bewegingen boven het hoofd en 's nachts bij het slapen op de aangetaste zijde. Dikwijls zal ook de kracht ter hoogte van de aangetaste schouder verminderen.

2 Operatietechniek

- ⌞ Het doel van de operatie is de afgescheurde pees terug in het bot te doen ingroeien. De rotator cuff wordt daarom ter hoogte van zijn aanhechting in het bot vastgehecht met behulp van één of meerdere metalen ankertjes die voorzien zijn van hechtingsdraad (fig. 2). Op hetzelfde ogenblik wordt de ontstoken slijmbeurs verwijderd (bursectomie) en wordt een eventueel botspoor weggenomen (decompressie).



figuur 2

- ⌞ Een rotator cuff herstel gebeurt via een kijkoperatie (*arthroscopie*) of via een open ingreep. De ingreep wordt uitgevoerd onder algemene verdoving. Meestal zal er een extra plaatselijke verdoving (*locoregionaal block*) van de schouder en de arm worden toegediend om de pijn onmiddellijk na de ingreep te verminderen.

3 Het schouderverband

- De afgescheurde pees heeft zes weken nodig om opnieuw in het bot in te groeien. Daarom zijn er gedurende zes weken geen 'actieve' schouderbewegingen toegestaan. U mag uw schouder niet zelf opheffen en moet het aangelegde schouderverband dragen.
- Het schouderverband bestaat uit een draagdoek en een kussen (fig. 3) en zorgt ervoor dat de herstelde pees zo weinig mogelijk spanning ondervindt tijdens de genezingsperiode. Het schouderverband moet dag en nacht gedragen te worden. Het mag verwijderd worden bij wassen en kleden, maar hierbij moet de arm steeds ondersteund worden. Dit gebeurt best met de hulp van een tweede persoon.



figuur 3

- Het schouderverband moet zes weken gedragen worden: vier weken mét het kussen en twee weken zonder het kussen.

4 Hoe is het verloop na de ingreep?

4.1 Eerste dag na de operatie

- Meestal blijft u één nacht in het ziekenhuis.
- De verpleging zal de wondjes verzorgen en kleine, waterafstotende pleisters aanbrengen. U kan hiermee douchen.
- De kinesitherapeut zal u de eerste richtlijnen geven en helpen bij het aan- en uitdoen van het schouderverband. U krijgt uitleg over het uitvoeren van 'pendeloefeningen' en hoe u de pols en elleboog mag plooiën en strekken. Vingers en pols moeten bewogen worden ter bevordering van de bloedsomloop en drainage van de zwelling.
- Regelmatige ijsapplicaties en inname van pijnstillers zijn aangewezen. U krijgt de nodige voorschriften hiervoor mee bij ontslag.

4.2 Eerste twee weken

- Beweeg steeds vingers en pols ter bevordering van de bloedsomloop en drainage van de zwelling.
- Regelmatige ijsapplicaties en inname van pijnstillers zijn aangeraden.
- Driemaal daags zijn pendeloefeningen, zoals aangeleerd door de kinesitherapeut, toegestaan. U mag de elleboog ook plooiën en strekken. (fig. 4)
- U mag géén "actieve" schouderbewegingen uitvoeren, wat wil zeggen dat u de schouder niet zelf beweegt.
- U mag een douche nemen zonder schouderverband. U moet hierbij de wondjes bedekken met waterafstotende pleisters en de arm naast het lichaam laten hangen.
- Een wondcontrole bij uw huisarts is aangewezen na de eerste week. De hechtingen hoeven niet verwijderd te worden. De steristrips zullen spontaan loskomen.

figuur 4



4.3 Vanaf twee tot zes weken na de operatie

- Na twee weken is een controleraadpleging voor verdere richtlijnen voorzien bij uw arts.
- U mag nu starten met 'passieve' mobilisatieoefeningen onder begeleiding van een kinesitherapeut, waarbij hij/zij uw arm naar boven, naar buiten en naar achteren beweegt. Dit is noodzakelijk om verstijving van het schoudergewricht te voorkomen.
- Nog steeds zijn er geen 'actieve' bewegingen toegestaan.
- Regelmatige ijsapplicaties en eventuele inname van pijnstillers zijn aangeraden, vooral na de oefeningen en bij pijn.
- Na vier weken mag het kussen verwijderd worden, zodat de arm nu enkel nog rust in de draagdoek.

4.4 Vanaf zes weken tot drie maanden na de operatie

- Na zes weken is een tweede controleraadpleging voorzien bij uw arts. Vanaf nu mag het schouderverband volledig worden wegge laten. De pees is terug ingegroeid in het bot.
- U mag nu starten met 'actieve' bewegingen. De arm mag opnieuw gebruikt worden bij het aan- en uitkleden, wassen, eten en lichte dagelijkse activiteiten.
Zware inspanningen en tillen moeten nog vermeden worden.
- De kinesitherapeut zal nog verder werken aan het herwinnen van de beweeglijkheid naar boven, opzij en achteren. Geleidelijk zal ook gestart worden met lichte (isometrische) krachtoefeningen.
- U kan de aangeleerde oefeningen ook thuis herhalen door gebruik te maken van het oefenprogramma dat u meekreeg van uw arts.
- Pendeloefeningen zijn nog steeds aangeraden bij het begin van elke oefensessie.
- Regelmatige ijsapplicaties blijven aangewezen, vooral na de oefeningen en bij pijn.

4.5 Vanaf drie tot zes maanden na de operatie

- De laatste beweeglijkheid moet herwonnen worden met behulp van stretchoefeningen. Dit gebeurt onder begeleiding van uw kinesitherapeut en op eigen ritme thuis volgens het oefenprogramma.
- Wanneer de beweeglijkheid volledig is teruggewonnen, kan verder gewerkt worden aan kracht.
- Controleraadplegingen zijn voorzien na drie en zes maanden.
- Zware belasting boven het hoofd en bovenhandse sportbeoefening zijn verboden tot zes maanden na de operatie.

5 Contact

De controleraadplegingen bij uw arts worden via de verpleging gemaakt of u kan zelf contact opnemen met het secretariaat orthopedie (T 050 36 53 10).

Indien er zich dringende problemen voordoen, kan u steeds terecht in de spoedgevallendienst van het ziekenhuis (T 050 36 91 12) of bij uw huisarts.

Verdere nuttige informatie over schouderaandoeningen vindt u op www.ortho-clinic.be.

algemeen ziekenhuis **sint-lucas** vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge > T 050 36 91 11
ondernemingsnummer 408.116.216
RPR Gent, Afdeling Brugge
info@stlucas.be > www.stlucas.be

