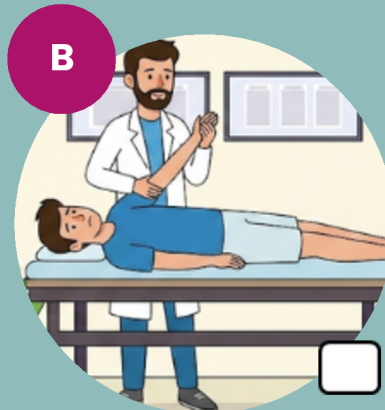


Schouderklachten

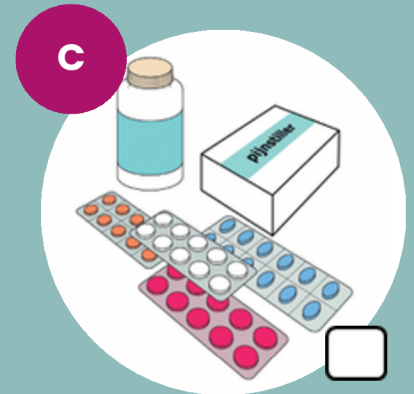
- Deze kaart laat 7 verschillende behandelingen zien.
- Samen met de arts maakt u een keuze welke behandeling bij u past of mogelijk is.
- De kaart laat zien wat de behandeling is, hoe lang de behandeling is en welke gevolgen het heeft voor u.



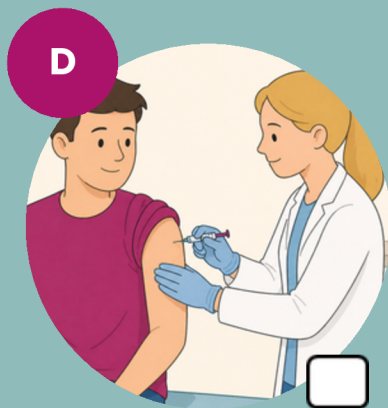
Leefstijl veranderen



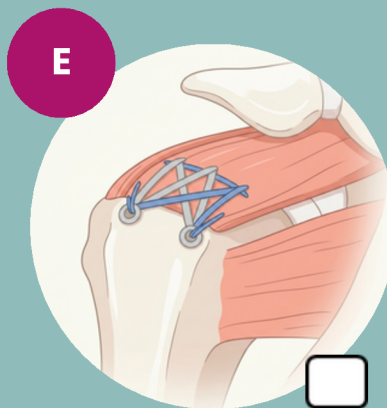
Fysiotherapie/oefentherapie



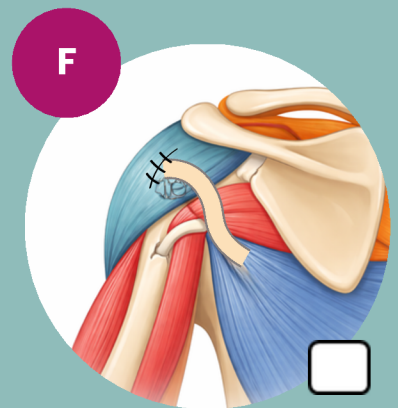
Pijnstillers



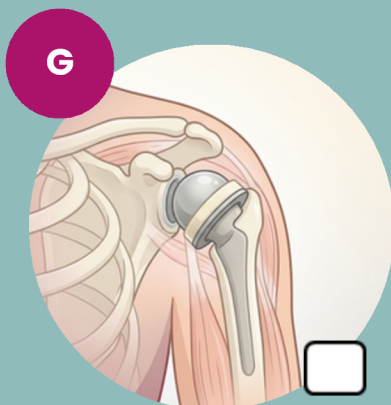
Een prik in de schouder



Het repareren van de pees



Een pees verleggen



Een kunstschouder

1 Wat is uw manier van leven veranderen?

- U krijgt advies over goed bewegen en gezond eten.
- Lukt het niet om zelf meer te bewegen of af te vallen?
 - Dan kunt u denken aan beweeggroepen in uw wijk/buurt.
 - Dan kunt u hulp krijgen van een fysiotherapeut, een oefentherapeut of een diëtist.
- U krijgt van de diëtist tips over gezond eten en drinken om af te vallen.
- Als u te zwaar bent, helpt de fysiotherapeut u met oefeningen om de spieren van uw schouder te versterken.



2 Gevolgen van de behandeling

- Bewegen wordt gemakkelijker.
- U kunt weer dingen doen, die u eerst niet meer kon.



3 Helpt de behandeling tegen pijn?

- Ja, uw manier van leven veranderen, helpt vaak tegen pijn.
- Als u start met meer bewegen, krijgt u wat extra pijn en stijfheid in de schouder. Dat is normaal, de slijtage wordt er niet erger van.
- Uw lichaam wordt sterker door de dagelijkse beweging.
- U wordt minder zwaar en voelt zich fit.



4 Dit zijn risico's en aandachtspunten

- Er zijn geen risico's.
- Het is altijd goed om gezond te leven.



5 Voor wie is deze behandeling?

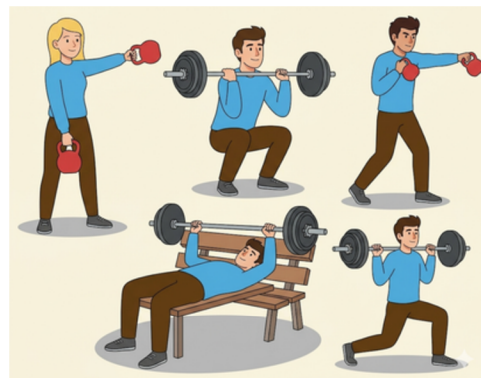
- Deze behandeling is geschikt voor iedereen.
- Het is altijd goed om gezonder te leven.



Fysiotherapie / oefentherapie

1 Wat is fysiotherapie / oefentherapie?

- U krijgt behandelingen en oefeningen van uw fysiotherapeut of oefentherapeut.
- De behandeling en oefeningen doet u samen met de therapeut.
- U kunt de oefeningen, in overleg met de therapeut, ook zelf thuis doen.



2 Gevolgen van de behandeling

- U kunt gemakkelijker bewegen.
- Door de oefeningen krijgt u meer spierkracht en verbetert uw conditie.
- Uw schouder blijft zo sterk, soepel en stabiel.



3 Helpt de behandeling tegen pijn?

- Ja, vaak wel.
- Het is belangrijk om op een goede manier te blijven bewegen, zodat de pijn beperkt blijft.
- Als u stopt met de oefeningen kan de pijn erger worden.



B

Keuze:

Fysiotherapie / oefentherapie

4 Dit zijn de risico's:

- Als u te veel oefent, kunt u meer pijn krijgen.
- Praat hierover met uw therapeut.



5 Voor wie is deze behandeling?

- U kunt deze behandeling krijgen als u hulp nodig heeft bij het bewegen.
- Of als u veel pijn heeft bij het bewegen.



1 Dit zijn pijnstillers

- Er zijn 3 soorten pijnstillers, die u kunt gebruiken.
- Deze pijnstillers kunnen bijwerkingen hebben. Overleg met uw arts of deze veilig zijn voor u.
- Vertel aan uw arts welke medicijnen u gebruikt.
- U leest meer over de risico's op bijwerkingen bij punt 4.

Paracetamol

- U neemt 2 tabletten (van 500 milligram).
- U kunt 4 keer per dag 2 tabletten nemen tegen de pijn.

Ibuprofen, Naproxen of diclofenac.

- Deze pijnstillers kunt u nemen als paracetamol niet voldoende werkt. U kunt deze in een lage dosering zelf kopen in de supermarkt of drogist.
- U kunt dan kiezen voor tabletten of gel.
- Slik de tabletten maximaal 2 weken. Gel kunt u langer gebruiken op uw schouder.
- Als dit niet helpt, kunt u deze pijnstillers in een hogere dosering via uw huisarts krijgen.

Tramadol

- Dit krijgt u alleen via uw huisarts. U krijgt Tramadol alleen als de andere pijnstillers niet helpen tegen de pijn. Tramadol vermindert pijn na ongeveer 1 uur. U kunt Tramadol krijgen in de vorm van een tablet, bruistablet of een zetpil.
- Omdat u suf kan worden van deze medicatie, mag u geen autorijden.



2 Gevolgen van de behandeling

- U kunt gemakkelijker bewegen.
- U heeft minder pijn in de schouder.

3 Helpt de behandeling tegen pijn?

- Ja, uw pijn kan meteen minder worden.
- Als u pijn blijft houden, bespreek dat met uw arts. U kunt dan een andere pijnstiller bij de paracetamol krijgen.



4 Dit zijn risico's en aandachtspunten

- Paracetamol:
 - Geen of weinig bijwerkingen.
- Gel met diclofenac, Ibuprofen of naproxen:
 - Kan uw huid irriteren.
- Ibuprofen, naproxen of diclofenac:
 - Buikpijn.
 - Misselijkheid.
 - Diarree.
 - Bloeding in de maag of darmen (bijna nooit).
 - Niet geschikt voor mensen met hartziekten en vaatziekten, hoge bloeddruk of nierproblemen.
- Tramadol
 - Misselijkheid.
 - Duizeligheid.
 - Hoofdpijn.
 - Moe.
 - Droge mond.
 - Verstopping in de darmen.
 - Niet geschikt voor mensen ouder dan 75 jaar.



5 Voor wie is deze behandeling?

U kunt deze behandeling volgen:

- Als u tijdelijk meer pijn heeft.
- Of als u gaat bewegen en weer pijn krijgt.

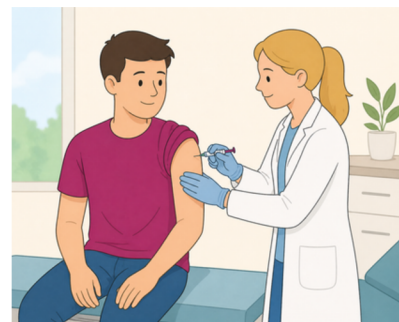
D

Keuze:

Prik in de schouder

1 Dit is een prik in de schouder

- U krijgt een prik in de schouder.
- Hierin zit een pijnstiller met een ontstekingsremmer.
- Dit vermindert de pijn en de ontsteking.
- U kunt maximaal 1 prik per 4-6 maanden krijgen.
- Helpt deze prik niet? Overleg dan met uw arts.
- De arts kan kijken of een andere behandeling beter voor u werkt.



2 Gevolgen van de behandeling

- U kunt steeds gemakkelijker bewegen.
- De pijn wordt minder.



3 Helpt de behandeling tegen de pijn?

- De pijn wordt meestal na 1 week al wat minder.
- Na 3 weken is de pijn veel minder.



D

Keuze:

Prik in de schouder

4 Dit zijn de risico's:

U kunt heel soms last krijgen van:

- Een allergische reactie.
 - Een infectie in de schouder.
 - Pijn en een dikke schouder (een paar dagen na de prik).
 - Heeft u suikerziekte (diabetes)? Uw bloedsuiker kan de eerste paar dagen na de prik te hoog of te laag zijn.
-
- Na veel prikken kan het weefsel in uw schouder verder beschadigen. Hierdoor wordt de artrose erger.

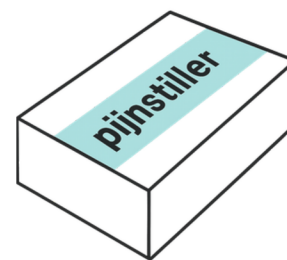


5 Voor wie is deze behandeling?

U kunt deze behandeling volgen als:

- Oefeningen niet helpen.
- Pijnstillers niet genoeg helpen en u pijn blijft houden.

Werken pijnstillers niet?



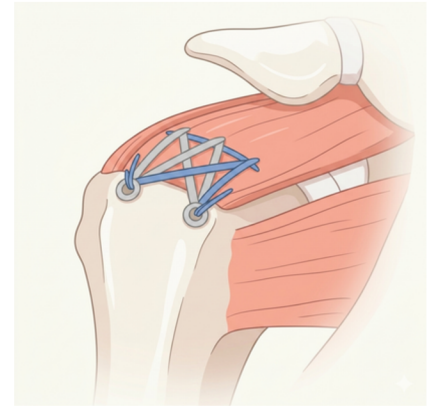
Overweeg dan een prik



Het repareren van de pees

1 Dit is een herstel van de pees

- De operatie wordt via een kijkoperatie gedaan.
- Bij een kijkoperatie maakt de arts meerdere kleine sneetjes in de schouder van ongeveer 0,5 cm.
- De arts hecht de pees weer vast aan het bot.
- Als alles goed gaat, mag u meestal dezelfde dag weer naar huis.
- De operatie duurt 20 tot 60 minuten.
- Na de operatie krijgt u een draagband (immobilizer). Deze voorkomt dat u bewegingen maakt waardoor de pees opnieuw kan scheuren. U draagt deze 3 tot 6 weken, dag en nacht. U mag 6 weken lang geen grote kracht zetten met uw elleboog.
- Na de operatie is het belangrijk om na een week te beginnen met fysiotherapie.



2 Gevolgen van de behandeling

- U heeft minder klachten aan de schouder.
- De kracht in uw schouder komt grotendeels terug.



Het repareren van de pees

3

Helpt de behandeling tegen pijn?

- Na de operatie wordt de pijn langzaam minder.
- De eerste 3 weken doet de schouder veel pijn. Hierdoor slapen veel patiënten slechter.
- Het hele herstel duurt ongeveer 6 maanden.



4

Dit zijn risico's en aandachtspunten

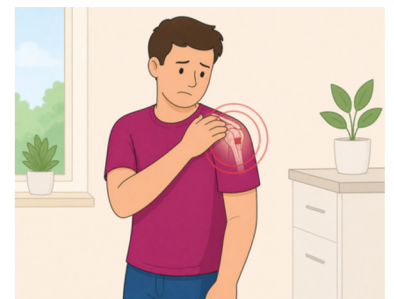
- De gehechte pees kan opnieuw afscheuren.
- Een nabloeding.
- Een bloeduitstorting.
- Wondinfectie.
- Een stijve en pijnlijke schouder.



5

Voor wie is deze behandeling

Deze behandeling is voor mensen met een afgescheurde pees in de schouder. De arts bespreekt met u of deze operatie voor u geschikt is.



Een pees verleggen

1 Dit is een verlegging van de pees

Ziekenhuis

- U krijgt een operatie met een plaatselijke verdoving of narcose.
- De arts maakt een pees van een goed werkende spier vast aan een beschadigde of niet goed werkende spier.
- De omgelegde pees en spier pakken de functie van de beschadigde spier op.
- In de schouder werken meerdere spieren samen. Daardoor kunnen andere spieren de werking deels overnemen.
- U blijft vaak 1 nacht in het ziekenhuis.

Thuis

- De eerste 6 weken draagt u in een draagband (immobilizer).
- Deze eerste 6 weken mag u uw arm beperkt bewegen.
- De fysiotherapeut geeft u in het ziekenhuis oefeningen mee voor thuis.



2 Gevolgen van de behandeling

- U kunt uw arm vaak weer beter bewegen.
- U zult de schouder niet zo ver kunnen bewegen als dat u vroeger kon.



Een pees verleggen

3 Helpt de behandeling tegen pijn?

- Na de operatie wordt de pijn langzaam minder.
- Het herstel duurt meestal 6-12 maanden.



4 Dit zijn risico's en aandachtspunten

Er is een kleine kans op:

- Een infectie in de wond.
- Een ontsteking en stijfheid van de schouder.
- Nabloeding van de wond.



5 Voor wie is deze behandeling

U kunt deze behandeling volgen als:

- De omliggende pezen van goede kwaliteit zijn.
- Een prik in de schouder niet helpt.

Keuze:

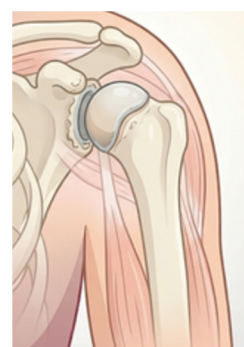
Een kunst schouder

1

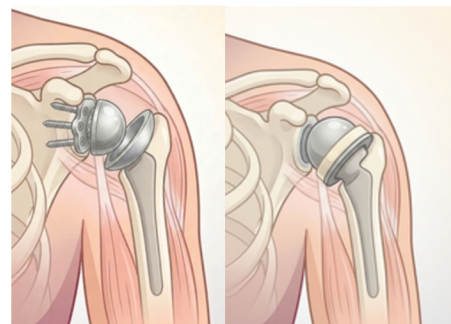
Dit is een kunstschouder

- Er zijn 2 soorten schouderprothese: een totale schouderprothese (voor mensen met artrose) en een omgekeerde schouderprothese (voor mensen met een gescheurde rotator cuff).
- De operatie gebeurt onder narcose. U krijgt antibiotica om infecties te voorkomen.
- Bij een totale schouderprothese wordt de kop van de schouder vervangen door een nieuwe kop en de kom wordt vervangen door een kunststof kom.
- Bij een omgekeerde schouderprothese wordt er een steeltje in de bovenarm geplaatst. De kop en kom worden omgewisseld: de kop wordt vervangen door een kom en de kom door een kop.
- U verblijft meestal 1 dag in het ziekenhuis of blijft een nacht. De operatie duurt 1 tot 1,5 uur.
- U mag de schouder en arm weer gebruiken als de pijn dit toelaat.
- Na de operatie is het belangrijk om te starten met fysiotherapie. Dit helpt bij uw herstel.
- Download de 'Patient Journey App', deze begeleidt u tijdens het herstel.

VOOR operatie



NA operatie



2

Gevolgen van de behandeling

- U kunt uw schouder gemakkelijker bewegen.
- U heeft minder pijn en klachten aan de schouder.
- Uw schouder beweegt vaak minder ver dan vóór de klachten.



Een kunst schouder

3

Helpt de behandeling tegen pijn?

- Na de operatie wordt de pijn langzaam minder.
- Na 2 maanden wordt een redelijke schouderfunctie verwacht.



4

Dit zijn risico's en aandachtspunten

- Er kan een infectie in het wondgebied ontstaan.
- Er kan een nabloeding optreden.
- Er kan een bloedingstorting ontstaan.
- Er kan schade aan de zenuw ontstaan.
- De schouder kan (gedeeltelijk) uit de kom gaan.
- De kunst schouder kan na verloop van tijd loslaten.
- Er kan schade ontstaan aan de schouderpezen.



5

Voor wie is deze behandeling

Deze behandeling is bedoeld voor patiënten met artrose of een niet herstelbare scheur van de pezen in de schouder.



Link naar Patiënt Journey App

