

LINDA PEACH

GEREGISTREERDE FISIOTERAPEUTE PR 7219350

■H/v Corelli & Fred Nicholson 332

Les Marais

TEL NR: (012) 335 7979

■Faerie Glen Spreekkamers, Suite 17

H/v Atterbury & Jacqueline, Faerie Glen

Email : breyt.peach@lantic.net

POST OPERATIEWE INLIGTING & OEFENINGE NA SKOUER CHIRURGIE

Posterior Bankart Herstel

M. Infraspinatus Herstel

Rotatorkraag Herstel

INLIGTING:

Die sukses van u operasie hang in 'n GROOT mate af van die nasorg.

- Dra die sling pal vir **6** weke na die operasie. **SLAAP** ook daarmee. Die sling kom slegs af met was, stort en aantrek. As u net sit en rus, kan die sling losgemaak word sodat die arm op 'n kussing of u been rus. Moet NOOIT sonder die sling rondloop nie. Die spiere kan beskadig word indien u val of struikel en met die arm keer, of die arm onwillekeurig ruk / optel. As u in die stort staan, hou die elmboog gebuig met die hand gestut die bors.

- Moenie op die geopereerde skouer slaap/draai nie. Plaas 'n dun sagte kussing in die lengte onder die geopereerde elmboog vir die eerste paar dae wanneer u op die rug lê (opsioneel). Slaap met die arm in die sling in 'n ONTSPANNE posisie, m.a.w. die sling is effens losser en GEMAKLIK vasgemaak, sodat die elmboog op die bed of dun kussing rus. Die skouer moet NIE in die lug, of opgetrek na die nek toe wees nie, maar heeltemal ontspanne op die bed. Hand rus op die kussing, elmboog 90°posisie. U mag wel op die gesonde sy slaap met die kussing tussen die arm en die lyf ingeplaas.

- U mag die geopereerde arm vir **6** weke vir geen ander aktiwiteit gebruik, behalwe vir die **VOORGESKREWE OEFENINGE** nie. U mag nie met die arm **bestuur** nie. U mag vir 6 weke nie die arm in enige rigting self (AKTIEF) van die maag af optel (vorentoe/sywaarts/roteer), en ook nie die skouerspiere op enige manier aktief gebruik of iets dra nie. U mag wel die HAND gebruik terwyl die arm in die sling is (bv. skryf, tik op foon, stress balletjie).



- Om 'n oopknoop hemp/bloes of sling aan te trek, of om onder arm te was, plaas geopereerde arm langs die lyf ontspanne op 'n toonbank (verkieklik in staande posisie op 'n hoë toonbank) en gebruik slegs die gesonde arm om klere aan te trek. Mou word EERSTE AANGETREK aan die geopereerde arm. Mou word LAASTE UITGETREK by die geopereerde arm.

- Hemp kan ook aan / uitgetrek word in 'n vooroor gebuigde staande posisie, terwyl die geopereerde arm ontspanne reguit hang.

IN HIERDIE POSISIE IS DIT MAKLIK:

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| * | om die sling af te haal | * | 'n hemp uit te trek |
| * | onder die arm te was en af te droog | * | 'n kussing onder die arm in te sit. |

- Hou kussing te alle tye tussen die geopereerde arm en lyf (onder die sling in) gedurende die dag. Die arm/hand is altyd weg van die lyf af geroteer en ondersteun.
 - Ys/Hitte:
'n Yspak kan gebruik word vanaf dag 1-3 vir swelling/pyn. 20 min ys dan 20min hitte 3x/dag.
Vanaf dag 4 → Hitte soos nodig.
-

TUIS OEFENINGE:

Doen alle oefeninge 3x per dag – 10 x elk

Doen SLEGS die volgende oefeninge op u eie tuis en/ of saam met u fisioterapeut vir **6** weke.

1. LÊ OEFENINGE:

Maak sling los. Lê met elmboog ondersteun op 'n dun kussing. Hou die elmboog op die bed.

- Gly hand stadig teen die lyf af, maak elmboog reguit, sit hand op die bed langs die sy.
- Pomp oefeninge met hand. Strek pols op en af en in die rondte.
- Reguit arm langs sy: Draai hand met palm na bo en onder.
- Elmboog stadig buig (hand na skouer toe) en weer reguit maak. (Biceps curl)
- Sit hand op bors en **HOU** elmboog gebuig en ONDERSTEUN OP DIE BED:

Sit vuis van gesonde hand in geopereerde arm se handpalm (pen/stokkie kan ook gebruik word). Stoot met gesonde hand en **ROTEER** geopereerde arm stadig na buite en sywaarts totdat daar 30° rotasie plaasgevind het en dan weer terug na neutraal toe (0° - 30°)

Die geopereerde arm bly te alle tye **ONTSPANNE** (dis 'n passiewe strek om skouergewrig los te maak en gevriesde skouer te voorkom). **ONTHOU DIE HAND MAG NIE OP MAAG GEPLAAS WORD NIE.**

2. NEK- & SKOUER OEFENINGE: (met sling). In sit of staan.

- Knik kop vorentoe / agtertoe
- Buig kop sywaarts na skouer – strek 5 sekondes en ontspan. Herhaal na anderkant.
- Draai kop sover moontlik na links en regs.
- Trek vlerkies na mekaar toe asof jy 'n pen tussen die twee vlerkies kan vasknyp. Hou skouer af. Trek skouers dan vorentoe, trek bors en ken in en strek bladspiere.
- Trek albei skouers heeltemal op na ore en ontspan dan sodat albei skouers heeltemal af en lyf regop is.

■ HOU SKOUER ALTYD AF EN ONTSPANNE IN DIE SLING !! LOOP REGOP ■

3. TAFEL OEFENINGE:

STAAN met Geopereerde Arm (handpalm en elmboog) **ondersteun en ontspanne** op 'n hoë TAFEL/TOONBANK, langs die lyf. Maak sling los.

Doen die volgende PASSIEWE STREKKE:

- a. Hou gebuigde arm ontspanne op die toonbank en beweeg sywaarts met heup weg van die tafel af sodat die lyf weg beweeg en die skouergewrig oopmaak totdat die arm 'n 90° hoek vorm met die lyf. Beweeg terug na die tafel met die heupe. Herhaal 10x

Hierdie is ook die ideale posisie om die sling aan te sit en onder die arm te was/af te droog. ONTHOU OM NIE die skouerspiere te gebruik deur die hand en elmboog gelyk op te tel nie! Tel OF die POLS, OF die ELMBOOG effens op, om aan /uit te trek,.

4. PENDULUM OEFENINGE (Pap roer)

Staan – maak sling los. Buig laag vooroor en laat arm ontspanne hang. Maak elmboog heeltemal reguit. Beweeg die pols in die rondte en draai die voorarm om eers los te maak. Swaai dan die arm (skouer) liggies links om en regs om in KLEIN sirkels.

Vir navrae of onduidelikheid - skakel (012) 335 7979



VAT 'n "RUSKANSIE"!!!

By eetkamertafel met 'n ekstra kussing of 'n stoel met leuning, om te gaan sit: Plaas en ondersteun geopereerde arm op kussing op kussing, tafel of stoel se leuning. Maak die sling los (Nie Afhaal). Gaan sit nou sodat die arm 45°-90° langs die lyf rus. Ontspan die skouer heeltemal. So kan u geruime tyd sit sodat die arm gewoon kan raak aan die posisie, die skouer nie styf word nie en vel irritasie verminder word.



- Maak 'n afspraak by u DOKTER 6 weke na die operasie datum.
- Skakel ook vir 'n afspraak by die kamers van LINDA PEACH FISIOTERAPEUTE, ■ op dieselfde datum & plek waar u vir Dr. Peach vir u 6 weke opvolg sien. U sal dan 'n NUWE rehabilitasie- en opvolg oefening program ontvang, waarmee u en u fisioterapeut vir 'n verdere 6 weke moet aangaan.
- Die aankoop van 'n geel oefenrek en pulley, 6 weke post operatief, word aanbeveel. Dit is by die fisioterapeut beskikbaar teen R _____.
- Fisioterapie word aanbeveel vir altesaam 3 maande na u operasie om volledige mobiliteit en spierkrag te verkry.
- U mag vir 3 maande **GEEN** swaar voorwerpe (≥ 1 kg) met die geopereerde arm optel nie.
- Pasiënt is verantwoordelik om die VOORGESKREWE oefeninge daagliks SELF te doen om styfheid te voorkom. Gereëde fisioterapie word benodig waar daar onsekerheid is oor korrekte uitvoer van oefeninge. Besoek asb. u fisioterapeut na _____

NOTAS AAN DIE FISIOTERAPEUT:

Week 1- 6 SLEGS voorgeskrewe oefeninge soos op bladsy 3 van hierdie inligtingstuk wat in hospitaal gedemonstreer en gedoen is. Passiewe Fleksie OVB: 90°; Pass Abduksie: 90°; Passiewe Eksterne Rotasie: neutraal (0 - 30°) **LW!! GEEN INTERNE skouer ROTASIE toelaatbaar vir hierdie prosedure vir 6 weke. SLEGS PASSIEWE BEWEGING t.o.v. SKOUER OVB vir 6 WEKE!**

Week 7- 12 Nuwe gekontroleerde aktief – geassisteerde en aktiewe oefeninge soos deur die dokter/fisioterapeut voorgeskryf. Sien opvolg oefenprogram wat pasiënt op 6 weke ontvang. **Vol OVB. Geen gym / gewigte.**
