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

ROTATORKRAAG HEGTING   BANKART HERSTEL   LATARJET HERSTEL
KLAVIKEL # (ORIF)   HUMERUS # (ORIF)

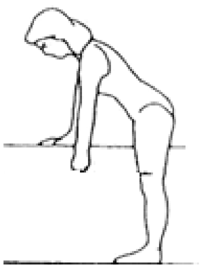
INLIGTING:

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 ontspanne op 'n toonbank (verkieslik 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.

- Plaas gerus 'n klein kussing of opgevoude handdoek tussen die geopereerde arm en lyf (onder die sling in) gedurende die dag.
- 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 kussing.
   - 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 bors toe) en weer reguit maak.
   - 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/ op en sywaarts tot in MID POSISIE/ marsjeer posisie/ 0° (neutraal) en dan weer terug na bors toe.

   Die geopereerde arm bly te alle tye ONTSPANNE (dis 'n passiewe strek om skouergewrig los te maak en gevriesde skouer te voorkom)

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 ■

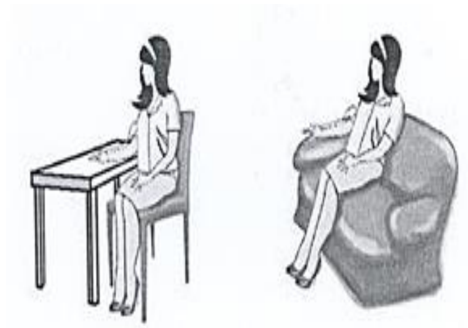
3. **<u>TAFEL OEFENINGE:</u>**
<u>STAAN</u> met Geopereerde Arm (handpalm en elmboog) ondersteun en ondtspanne op 'n hoë TAFEL/TOONBANK.
Maak sling los. Doen die volgende <u>PASSIEWE STREKKE</u>:

a. Kyk vir arm – gee stadig 'n tree terug, beweeg bors en heupe weg van die tafel. Laat kop sak na die hand toe. Strek om die oksel oop te maak en die skouergewrig los te maak, tot 'n **<u>90°</u>** hoek met die arm. Beweeg terug na die tafel met die lyf. Herhaal 10x

b. Draai stadig, hou gebuigde arm ontspanne op die toonbank en beweeg sywaarts met heupe weg van die tafel af sodat lyf weg beweeg en die skouergewrig oop maak totdat die arm 'n **<u>90°</u>** hoek vorm met die lyf. Beweeg terug na die tafel met die heupe.
Herhaal 10x

4. **PENDULUM OEFENINGE** (Pap roer)
Staan – maak sling los. Buig laag vooroor en laat arm ontspanne hang. Maak elmboog heeltemal reguit en strek met die vingers in die rigting van die groottoon. 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 <u>KLEIN</u> sirkels. Hierdie oefening kan ook met albei arms gelyk gedoen word.
<u>Vir navrae of onduidelikheid - skakel (012) 335 7979</u>



VAT 'n "RUSKANSIE"!!!
<u>By eetkamertafel met 'n ekstra kussing of 'n stoel met leuning, om te gaan sit</u>: 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° voor of langs die lyf rus. Ontspan die skouer heeltemal. So kan u geruime tyd sit sodat die arm gewoond kan raak aan die posisie, die skouer nie styf word nie en vel irritasie verminder word.

- Maak 'n afspraak by u DOKTER **<u>6</u>** weke na die operasie datum.
- Skakel ook vir 'n afspraak by die kamers van LINDA PEACH FISIOTERAPEUTE,
  ■ <u>op dieselfde datum & plek</u> waar u vir Dr. Peach vir u **<u>6</u>** weke opvolg sien. U sal dan 'n <u>NUWE</u> 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 **<u>GEEN</u>** swaar voorwerpe (≥ 1kg) met die geopereerde arm optel nie.
- Pasiënt is verantwoordelik om die <u>VOORGESKREWE</u> oefeninge daagliks <u>SELF</u> te doen om styfheid te voorkom. Gereëlde 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. **NB!! SLEGS PASSIEWE SKOUER OVB vir 6 WEKE!** Passiewe Fleksie OVB: 90°; Passiewe Abduksie: 90°; Passiewe Eksterne Rotasie: Neutraal (0°)

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. **Volle Omvang Van Beweging. Geen gym / gewigte.**