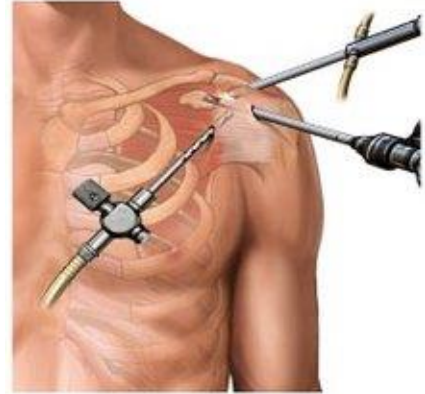


Arthroscopie betekent: 'kijken in een gewricht'. Dit kan met bijna elk gewricht, ook het schoudergewricht. Via een kleine wondje in de huid wordt de camera in het gewricht gebracht. Langs de camera stroomt ook water in het gewricht. Na de operatie is de schouder vaak ook dik geworden door al het water. Op een TV-scherm kun je nu zien hoe de schouder van binnen er uit ziet.



Met een arthroscopie kan je verschillende operaties doen

- Schouder uit de kom: verstevigen van het kapsel
- Versleten sleutelbeen
- Slijtage: losse stukken kraakbeen verwijderen
- Pees hechten
- Decompressie = ruimte maken
- Bicepstenotomie = doornemen van de beschadigde lange bicepspees

Wat gebeurt er precies tijdens de operatie

Schouder uit de kom: verstevigen van het kapsel (Bankart repair)

Als de schouder uit de kom is geweest, dan wordt het kapsel slap. Bij een Bankart repair wordt het kapsel weer stevig tegen het bot gehecht. Dit gebeurt met een anker in het bot en draden door het kapsel. Het kapsel wordt weer stevig tegen het bot gehecht.

Na de operatie moet het kapsel genezen. Dit duurt 6 weken. U mag de onderarm niet ver naar buiten draaien. Na 6 weken gaat u de spieren sterk maken. U mag pas na 6 of 9 maanden werpen of aan contactsport doen. Dit hangt af van de genezing. Uw fysiotherapeut helpt u bij de revalidatie.

Versleten sleutelbeen

Het sleutelbeen maakt een verbinding met de schouderdak. Het kraakbeen tussen het sleutelbeen en de schouderdak kan slijten. De twee botten schuren tegen elkaar, dit geeft pijn en soms een zwelling boven op de schouder. Bij de operatie wordt het versleten deel van het sleutelbeen weggehaald. Op deze manier ontstaat er weer ruimte in het gewricht tussen het sleutelbeen en de schouderdak. Hier ontstaat dan littekenweefsel, een soort nieuwe stootkussen.

Slijtage: losse stukken verwijderen

Tijdens de arthroscopie kijk je naar het kraakbeen van de schouderkop en de schouderkom. Als het kraakbeen beschadigd is, dan kan je losse stukjes verwijderen.

Pees hechten

Je kijkt of er scheuren zijn in de pezen. Een scheur in de pees kan je hechten. Je knoopt de twee delen tegen elkaar. Als de pees is afgescheurd van het bot, dan hecht je de pees weer op het bot. Dit gebeurt met een anker. Het anker wordt in het bot geplaatst, de draden in het anker worden door de afgescheurde pees gebracht. Daarna wordt de afgescheurde pees op het bot getrokken en vastgeknoopt.

Een scheur in de pees heeft 6 weken nodig om te genezen. De eerste 6 weken moet je dus niet te zwaar tillen en niet boven je hoofd tillen.

Soms lukt het niet om de pees te hechten, omdat de scheur te lang bestaat en de pees heel kort is geworden. Soms lukt het niet, omdat de pees heel zacht is geworden. De hechtdraden scheuren dan uit. In dat geval doe je altijd een decompressie (= ruimte maken tussen schouderdak en schouderkop) en een bicepstenotomie (doorknippen van de lange bicepspees). Dit zorgt ervoor dat een gescheurde schouderpees minder pijn geeft. Je kan dus altijd iets doen tijdens een schouderoperatie.

Doorknippen van de lange bicepspees = bicepstenotomie

Soms is de lange bicepspees ontstoken of beschadigt. De lange bicepspees wordt dan doorgeknipt (= bicepstenotomie) en groeit vanzelf weer vast onder de schouderkop. Soms wordt de biceps korter en dan lijkt het alsof je een Popeye arm hebt. Dit maakt niets uit voor de kracht. De korte bicepspees is namelijk nog steeds goed en dit geeft de meeste kracht.

Na een operatie aan de lange bicepspees kan je last hebben van krampen in de spierbuik van de biceps. Dit is aan de voorzijde van de bovenarm, in het midden. Met een cortisoninjectie trekt deze pijn snel weg.

Sommige mensen vinden een Popeye arm niet mooi en willen graag dat de lange bicepspees wordt vastgehecht. Dit kan, maar heeft niet de voorkeur. De lange bicepspees kan later weer scheuren, omdat het al beschadigt is. Het kan ook veel langer duren voordat de pijn van de biceps helemaal weg is. Heel vaak zie je niet eens dat er een Popeye arm is ontstaan

Slijmbeursontsteking

Tijdens de operatie kijk je of er een slijmbeurs ontsteking is. Je haalt alleen het stukje weg dat ontstoken is en verdikt. Op deze manier krijg je weer ruimte tussen het schouderdak en de pees.

Decompressie

Als het bot van de schouderdak tegen de schouderpees schuurt, dan kan de pees inscheuren. Dit stuk extra bot wordt dan weggehaald. Dit gebeurt met een frees. Op deze manier is er meer ruimte voor de schouderpees om te bewegen. Het bot kan de schouderpees niet meer beschadigen.

Wat gebeurt er voor en na de operatie

Polikliniek

Tijdens uw bezoek aan de polikliniek bespreekt de orthopedisch chirurg met u de operatie en de daaraan verbonden verwachtingen en risico's. Bij de anesthesiemedewerker krijgt u aanvullende informatie over de narcose, verdoving en de opname in het ziekenhuis.

U kan altijd bellen met de polikliniek orthopedie als u nog meer vragen heeft.

De opname

U wordt opgenomen op de dag van de operatie. De operatie vindt plaats in dagbehandeling. Dit betekent: u mag dezelfde dag weer naar huis. Let op: de eerste avond moet er iemand thuis zijn, u mag niet alleen zijn.

Verdoving

Een arthroscopie van de schouder wordt onder algehele narcose uitgevoerd. Vaak wordt ook de zenuw van de schouder verdoofd. De anesthesist zal dan vlak voor de narcose de zenuw van de schouder verdoven. U krijgt dan een prik in de buurt van de hals. Na de operatie voelt de arm slap en doof. Het gevoel en de beweging komt vaak in de nacht terug, soms de volgende dag. Het is belangrijk om de pijnstillers op tijd in te nemen. Bijvoorbeeld als u gaat slapen, zodat u niet wakker wordt van de pijn.

Na de operatie

Na de operatie is de arm in sommige gevallen nog gevoelloos door de verdoving. Het gevoel in uw arm is meestal binnen 24 uur terug. U krijgt een schouderbrace voor rust.

Praktische tips

- Verband: u mag het verband na 2 dagen afdoen
- Wondjes: De dunne pleisters (zwaluwstaartjes) mogen 2 weken op de wond blijven.
- Douchen: de wondjes mogen na 2 dagen nat worden. U mag met de zwaluwstaartjes douchen. De wond mag u na het douchen droogdeppen. U kan

een extra pleister over de zwaluwstaatjes plakken. U mag gewoon douchen en de arm optillen om ook onder de oksel te wassen.

- Slapen: veel mensen hebben pijn in de schouder als ze helemaal platliggen. Als u halfzittend slaapt, met veel kussens in de rug, dan is de pijn in de schouder minder.

Schouderbrace

U mag de vingers, pols en elleboog vrij bewegen. U mag de schouderbrace elke dag afdoen en oefenen met de schouder. Probeer 4 keer per dag de oefeningen te doen en als het geen pijn doet, dan mag u meer dan 4 keer per dag oefenen.

U mag na 2 weken ook zonder schouderbrace slapen. Veel mensen vinden het fijn om de arm onder een shirt te dragen tijdens het slapen.

Als de brace niet lekker zit, dan mag u ook een blauwe sling dragen.

Genezing

Na 6 weken is zijn de wonden goed genezen. De schouderpijn is nog niet helemaal weg. U gaat de kracht van de schouder opbouwen. Hierdoor kan de schouderpijn weer erger worden. U mag de schouder niet overbelasten. Neem daarom voldoende rust als de pijn weer erger wordt. De totale genezing duurt vaak zes maanden.

Pijn

Zeker de eerste 2 weken doet de schouder aardig pijn. Het is belangrijk om uw tabletten in te nemen. Hieronder ziet u een voorbeeld van een pijnschema:

Begin met paracetamol, NSAID (bijv. diclofenac, ibuprofen of naproxen) + maagbeschermer en tramadol. Slik de medicijnen op een vast tijdstip. Als de pijn minder wordt, dan stopt u eerst met de tramadol, na een paar dagen met de NSAID en als laatste stop u met de paracetamol.

De recepten voor de medicijnen worden via de computer naar de Zaanapotheek gestuurd. U kan deze ophalen na de operatie. Als u thuis bent en de medicijnen zijn op en u wil nog meer tabletten, dan kan u bellen met de polikliniek orthopedie. We sturen dan een recept naar uw eigen apotheek.

Fysiotherapie na de operatie

Na de operatie begint u met fysiotherapie. In het operatieverslag staat wat er precies is gebeurd en welke oefeningen u mag doen. U mag 2 dagen na de operatie starten met fysiotherapie.

Poliklinische controle

6 – 8 weken na de operatie komt u voor controle op de polikliniek. Na de operatie krijgt u de afspraak mee naar huis.

Complicaties

Er is een kans op infectie na de operatie, daarom krijgt u tijdens de operatie antibiotica via het infuus. De kans op een bloeding is klein en de kans op beschadiging van een zenuw is ook klein.

Soms kan de schouder na de operatie stijf worden (frozen shoulder). Met rust of een cortison injectie gaat dit over.

Vragen

Heeft u na uw bezoek aan de specialist nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek orthopedie.

Polikliniek Orthopedie tel: **075 6502105** (ma t/m vrij 8.30 uur – 17.00 uur)

Spoed Eisende Hulp tel: **075 6502600** (buiten bovenstaande tijden)

Heeft u na de operatie nog vragen, neem dan contact op.

Dagopname tel: 075 650 74 32