



INSPIRATIEBROCHURE

WAAR KUN JE IN NUENEN REVALIDEREN NA EEN SCHOUDEROPERATIE OF SCHOUDERPROTHESE?

Na een schouderoperatie of schouderprothese is goede begeleiding belangrijk om bewegen, kracht en dagelijks gebruik van de arm verantwoord op te bouwen.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Na een schouderoperatie of schouderprothese is goede begeleiding belangrijk om bewegen, kracht en dagelijks gebruik van de arm verantwoord op te bouwen.



01

WAT HOUDT REVALIDATIE NA EEN SCHOUDEROPERATIE MEESTAL

Revalidatie van de schouder is bijna nooit alleen een kwestie van oefeningen doen. Het gaat om timing, doseren en weten wat in jouw fase wel en nog niet verstandig is.

02

WANNEER START FYSIOTHERAPIE NA EEN SCHOUDEROPERATIE OF...

Dat verschilt per ingreep. Soms begint begeleiding al kort na de operatie, soms pas wanneer een sling minder nodig is of wanneer actieve beweging weer mag worden opgebouwd.

03

WELKE FASES DOORLOOP JE MEESTAL TIJDENS HET HERSTEL

Hoewel elk traject anders is, verloopt revalidatie na een schouderoperatie vaak in een aantal herkenbare fases.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WAT HOUDT REVALIDATIE NA

WANNEER START FYSIOTHERAPIE

WELKE FASES DOORLOOP JE

BESCHERMEN EN RUSTIG

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Na een schouderoperatie of schouderprothese is goede begeleiding belangrijk om bewegen, kracht en dagelijks gebruik van de arm verantwoord op te bouwen.



DE AANPAK IN BEELD

“

BESCHERMEN EN RUSTIG HERSTELLEN

01

BESCHERMEN EN RUSTIG HERSTELLEN

In deze fase staat weefselrust centraal. Vaak gaat het om wondherstel, minder pijn bij rust en beweging, en veilig omgaan met een sling of andere instructies.

02

BEWEEGLIJKHEID TERUGWINNEN

Wanneer het mag, wordt de schouder geleidelijk soepeler bewogen.

03

ACTIEVE CONTROLE OPBOUWEN

Daarna komt vaak de overgang naar actiever bewegen.

04

KRACHT EN FUNCTIE VERGROTEN

In een latere fase wordt de belasting meestal uitgebreid.

05

WAAR LET EEN FYSIOTHERAPEUT OP BIJ SCHOUDERREVALIDATIE

Een goede revalidatie is meer dan een standaard oefenschema.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Wat houdt revalidatie na een schouderoperatie meestal
- ✓ Wanneer start fysiotherapie na een schouderoperatie of schouderprothese
- ✓ Welke fases doorloop je meestal tijdens het herstel

BEKIJK DE WEBSITE

www.fysiovan kemenade.nl

Na een schouderoperatie of schouderprothese is goede begeleiding belangrijk om bewegen, kracht en dagelijks gebruik van de arm verantwoord op te bouwen.