

# Totale schouderprothese

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)



Noordwest  
Ziekenhuisgroep

# Inhoud

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Waarom is een totale schouderprothese nodig?</b> | <b>3</b>  |
| <b>Vorbereiding op opname en operatie</b>           | <b>6</b>  |
| <b>De dag van de operatie</b>                       | <b>10</b> |
| <b>De operatie</b>                                  | <b>11</b> |
| <b>Na de operatie</b>                               | <b>11</b> |
| <b>Uw ontslag</b>                                   | <b>12</b> |
| <b>Verder herstel na ontslag</b>                    | <b>14</b> |
| <b>Complicaties</b>                                 | <b>14</b> |
| <b>Controle</b>                                     | <b>16</b> |
| <b>Antibiotica uit voorzorg</b>                     | <b>16</b> |
| <b>Fysiotherapie en oefeningen voor thuis</b>       | <b>16</b> |
| <b>Uw vragen</b>                                    | <b>17</b> |

### **Onze app 'Noordwest Zorg'**

Het is belangrijk dat u zich goed voorbereid op uw operatie. Naast het lezen van deze folder, kunt u en eventueel ook uw naasten, onze app gebruiken. Hierin is alle informatie te vinden over uw behandeling.

Deze handige app kunt u downloaden in de App Store of Google Play. U zoekt naar 'Patient Journey', u downloadt de app en zoekt binnen de app naar 'Noordwest Zorg'. De voor u van belang zijnde informatie is direct zichtbaar op uw tijdlijn.

**In overleg met uw orthopedisch chirurg krijgt u binnenkort in Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest) een totale schouderprothese, oftewel een nieuwe schouder. U hoort van te voren op welke locatie uw behandeling plaatsvindt.**

**Een totale schouderprothese is geen kleinigheid. Voor een goed verloop van de ingreep én voor vlot herstel is het belangrijk dat u zich goed op de ingreep voorbereidt. In deze folder vindt u daarom uitleg over wat u voor, tijdens en na de operatie kunt verwachten.**

### **■ Waarom is een totale schouderprothese nodig?**

#### **De schouder**

De schouder is een kogelgewricht. Bij het bewegen van de arm glijdt de kop van de bovenarm soepel rond in de kom van het schouderblad. Het laagje kraakbeen op de kop en in de kom maakt dit mogelijk. Kraakbeen is glad en verend weefsel.

#### **Slijtage**

De kwaliteit van het kraakbeen kan door slijtage minder worden. Het kraakbeen kan dan beschadigd raken of zelfs helemaal verdwijnen. De medische term voor een versleten schoudergewricht is omarthrose. Omdat de botten van het gewricht bij slijtage over elkaar heen schuren, kan het gewricht minder goed bewegen en raakt het geïrriteerd. Dit veroorzaakt pijn. Deze klachten kunnen in het beginstadium vaak behandeld worden met pijnstillers, fysiotherapie en/of

injecties. Als u hier onvoldoende of geen baat (meer) bij heeft, kunt u in overleg met uw orthopedisch chirurg een operatie overwegen.

*Voor- en achter-  
aanzicht van de  
schouder*



### **Wat is een totale schouderprothese?**

Een totale schouderprothese is een kunstgewricht dat bestaat uit een kom en een kop met een steel. De prothese is gemaakt van hoogwaardig metaal.

### **Verschillende soorten protheses:**

Afhankelijk van onder andere de kwaliteit van uw botweefsel, krijgt u een:

- ongecementeerde prothese: deze klemt zich vast in het bot van de kom

en de bovenarm, het botweefsel groeit vast op het ruwe oppervlak van de prothese

- gecementeerde prothese: de prothese wordt met botcement vastgezet in het bot van de kom en de bovenarm

Uw orthopedisch chirurg bespreekt met u welke prothese in uw geval het beste is.

### **Wanneer is een totale schouderprothese mogelijk?**

Het schoudergewricht wordt door pezen, banden en een gordel van 4 spieren op zijn plaats gehouden. Deze 4 spieren noemen we gezamenlijk de rotatorcuff. Een belangrijke voorwaarde voor een totale schouderprothese is dat de rotatorcuff nog voldoende stabiliteit aan uw schouder geeft.

### **Omgekeerde schouderprothese**

Als de rotatorcuff onvoldoende steun biedt, kan eventueel een omgekeerde (reverse) schouderprothese geplaatst worden. Deze prothese vervangt niet alleen uw schoudergewricht, maar neemt ook een deel van de functie van de rotatorcuff over. Uw orthopedisch chirurg bespreekt dit van tevoren met u.



Schouderprothese



Omgekeerde  
(reverse) schouderprothese

## Vraag gerust als iets niet duidelijk is

U krijgt met veel verschillende zorgverleners te maken. Het zal niet meevallen om ze uit elkaar te houden of te onthouden wat ze vertellen. Aarzelt u niet om iemand naar zijn naam en functie te vragen. En vraag het gerust als iets niet duidelijk is of als u zich ergens zorgen over maakt.

## ■ Voorbereiding op opname en operatie

### Opnameplein

Binnenkort wordt u opgenomen in ons ziekenhuis. Voor de voorbereiding op de operatie krijgt u een afspraak met het opnameplein. U heeft tijdens deze afspraak met diverse zorgverleners een gesprek zoals de apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. Het gesprek duurt ongeveer 1½ uur. U ontvangt een brief over uw afspraak op het opnameplein. U vindt hierin informatie over:

- datum en tijdstip van uw afspraak
- op welk locatie u de afspraak heeft en
- hoe u zich op deze afspraak moet voorbereiden

### Operatiedatum

U krijgt van de afdeling die uw operatie heeft ingepland de operatiedatum door. U wordt door hen ingelicht over:

- waar en hoe laat u voor uw opname en operatie wordt verwacht
- vanaf welk tijdstip u niet meer mag eten en drinken

Zo nodig krijgt u ook nog andere instructies.

### Gesprek met de apothekersassistent

Het is belangrijk dat in het ziekenhuis bekend is welke medicijnen u gebruikt. U geeft dit daarom door aan de apothekersassistent, tijdens uw afspraak op het opnameplein. Neem ook uw medicijnen mee:

- alle **medicijnen** die u op dit moment **mét** en/of **zónder** recept gebruikt (vitamines of homeopathische medicijnen bijvoorbeeld): neem ook alle **verpakkingen** mee
- een **overzicht** van alle medicijnen die u op dit moment gebruikt: u kunt een actueel overzicht bij uw eigen apotheek opvragen

## Nuchter zijn

U moet voor de operatie nuchter zijn. Dit betekent dat u een periode voor de operatie niet mag eten en drinken:

- **tot 6 uur voor de opname mag u ontbijten/lunchen:**  
alleen toegestaan is brood, ontbijtkoek, beschuit, boter, kaas, vleeswaren, zoet beleg, melkproducten, thee en koffie eventueel met suiker en melk
- **tot 2 uur voor de opname mag u alleen nog helder vloeibaar drinken:**  
alleen toegestaan is water, limonade (zonder prik), thee en koffie zonder melk (eventueel met suiker) en heldere appelsap

Meer informatie hierover vindt u in de brochure 'Goed voorbereid op uw operatie'.

### Folder en filmpje

Meer informatie vindt u in de folder 'Goed voorbereid op uw operatie'. Hierin staat onder andere wat u moet doen om u goed voor te bereiden op uw operatie. Deze folder staat klaar in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest, maar wordt als het nodig is meegegeven of per post opgestuurd. U kunt op onze website [www.nwz.nl/operatie](http://www.nwz.nl/operatie) ook een filmpje over de voorbereiding op de operatie bekijken. U ziet alleen wat u bewust op de operatieafdeling meemaakt.

## Zorg voor pijnstillers

Het kan zijn dat u na de operatie thuis nog pijn heeft. Wij raden u daarom aan om voor de operatie de pijnstiller Paracetamol (500 mg) in huis te halen. Deze is verkrijgbaar bij uw drogist of apotheek.

Bij ontslag uit het ziekenhuis, krijgt u zo nodig ook nog een recept mee voor andere pijnstillers.

## Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?

U neemt het volgende mee naar het ziekenhuis:

- geldig identiteitsbewijs
- zorgverzekeringspas

- alle medicijnen (met verpakking) die u thuis gebruikt
- makkelijke zittende kleding
- slippers/pantoffels

## **Niet meenemen**

Noordwest Ziekenhuisgroep raadt u af kostbaarheden, sieraden, tablets of grote hoeveelheden geld mee te nemen naar het ziekenhuis. Er bestaat altijd kans op zoekraken en/of diefstal. Als u toch besluit dergelijke goederen en/of geld bij u te houden, doet u dat voor eigen rekening en risico. Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor beschadiging, verlies of diefstal van uw persoonlijke eigendommen.

*Meer informatie vindt u in de brochure 'Opname, goed voorbereid naar het ziekenhuis'. U vindt deze folder op [www.nwz.nl/patientenfolders](http://www.nwz.nl/patientenfolders)*

## **Landelijke registratie**

Uw operatiegegevens worden geregistreerd in de Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten ([www.LROI.nl](http://www.LROI.nl)). Als u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit doorgeven aan uw orthopedisch chirurg.

## **Centrum voor kwaliteit**

Om de kwaliteit van zorg te kunnen verbeteren heeft Noordwest Orthopedisch centrum het 'Centrum voor kwaliteit' opgericht. In dit centrum verzamelen wij gegevens over de behandeling en het effect daarvan. Omdat u binnenkort voor een schouderprothese komt, krijgt u te maken met het Centrum voor kwaliteit. Wij verzoeken u om vragenlijsten in te vullen. Een fysiotherapeut meet uw beweefuncties.

## **Vragenlijst (PROMs)**

Wij willen graag weten hoe u als patiënt denkt over het effect van de behandeling en de kwaliteit van het ziekenhuis. Wij meten dit met zogenaamde PROMs, dit staat voor Patient Reported Outcome Measures. De vragen gaan bijvoorbeeld over de pijn, hoe u zich voelt en hoe het gaat met bewegen. U vult de vragenlijst voor en een aantal keer na de operatie in (na 3 maanden, 1 jaar en 2 jaar).



### **Testruimte (locatie Alkmaar)**

Ook willen we graag meten hoe uw beweegfuncties zijn voor en na de operatie. Hiervoor komt u naar onze testruimte, waar een fysiotherapeut een aantal testen met u uitvoert. De testen meten bijvoorbeeld de beweeglijkheid van uw gewricht, uw balans, spierkracht en loopfunctie. Dit doen we voor en 2 keer na de operatie (na 3 maanden en 1 jaar).

### **Wat betekent dit voor u?**

Voor de operatie krijgt u een afspraak op de polikliniek orthopedie en, wanneer van toepassing, bij de testruimte. Deze afspraak is in combinatie met uw afspraak op het opnameplein. Op de polikliniek kunt u de eerste vragenlijst invullen. Onze polikliniek assistenten kunnen u hierbij helpen.

De vragenlijsten die u na de operatie invult ontvangt u per e-mail en kunt u van-uit huis invullen. Voor het invullen van de vragenlijsten is daarom een e-mailadres noodzakelijk. Beschikt u zelf niet over een e-mailadres? Dan kunt u het e-mailadres van één van uw kinderen of van iemand in uw familie of vriendenkring opgeven.

Wanneer van toepassing komt u na de operatie nog 2 keer naar de testruimte (na 3 maanden en 1 jaar). De laatste afspraak wordt gecombineerd met de standaard jaarcontrole.

### **Onze zorg verbeteren**

Het is belangrijk dat u de vragenlijsten invult en de testen ondergaat, omdat we met uw informatie de kwaliteit van onze zorg kunnen verbeteren. We stellen uw medewerking daarom op prijs.

Ook vragen wij u of we uw gegevens van de behandeling, vragenlijsten en testen mogen gebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Hiervoor vragen wij altijd schriftelijk om uw toestemming. Uw privacy wordt altijd gewaarborgd.

*Voor meer informatie over het Centrum voor kwaliteit kunt u kijken op:*  
[orthopedie.nwz.nl](http://orthopedie.nwz.nl).

## ■ De dag van de operatie

### **Vindt uw operatie plaats op locatie Alkmaar?**

Dan meldt u zich op de dag van de operatie bij de receptie. De portier wijst u de weg naar de zogenoemde electieve opnamekamer (EOK). U wordt daar ontvangen door een verpleegkundige met wie u een kort opnamegesprek heeft. U kunt dan eventuele veranderingen in uw gezondheidssituatie doorgeven en al uw vragen nog stellen. Na de operatie komt u op de verpleegafdeling orthopedie te liggen.

### **Vindt uw operatie plaats op locatie Den Helder?**

Dan meldt u zich op de dag van de operatie eerst bij de afdeling opname. Zo nodig gaat u nog langs het afnamelaboratorium, locatie 32, voor bloedprikken. Daarna gaat u naar de verpleegafdeling. U kunt er zelfstandig heengaan of samen met een gastvrouw. U komt te liggen op verpleegafdeling chirurgische specialismen, 5-zuid.

### **Vorbereiding op de operatie**

De verpleegkundige bereidt u voor op de operatie:

- zij wijst u uw bed aan
- zij meet uw bloeddruk en temperatuur
- zij geeft u een operatiejasje
- zij tekent de schouder af die geopereerd moet worden
- zij geeft u zogenoemde premedicatie. Dit zijn pijnstillers en een tablet waar u ontspannen van wordt

### **Vorbereiding in de holding**

Als u aan de beurt bent, brengt de verpleegkundige u naar de holding. Dit is de voorbereidingsruimte van de operatiekamer (OK). In de holding bereidt de verpleegkundige u verder voor op de operatie. Uw persoonlijke en medische gegevens worden gecontroleerd en u krijgt een deken. U krijgt bovendien een infuus met antibiotica. Dit is om infecties na de operatie te voorkomen. In de holding onthaart de verpleegkundige eventueel het operatiegebied.

## **Controle van uw persoonlijke en medische gegevens**

Om vergissingen en fouten te voorkomen, controleren we op vaste momenten voor, tijdens en na de operatie uw persoonlijke en medische gegevens: voor welke operatie u komt, aan welke zijde u geopereerd wordt en de manier van verdoven die afgesproken is (bijvoorbeeld ruggenprik of algehele narcose). Op de afdeling wordt van tevoren een pijl gezet aan de te opereren zijde. Dit controleren we op de operatiekamer nog een keer. De controles vinden volgens vaste voorschriften plaats. Bij elk controlemoment gaan telkens 2 of meer zorgverleners na of uw gegevens kloppen én of het hele proces rondom uw ingreep volgens voorschrift en plan verloopt.

### **■ De operatie**

U wordt geopereerd door een orthopedisch chirurg of een orthopedisch chirurg in opleiding onder supervisie van een orthopedisch chirurg. De operatie duurt ongeveer 1½ uur.

### **Pleister en mitella**

Op de wond krijgt u een pleister. U heeft een infuus. Het kan zijn dat u een drain (dun slangetje) heeft voor de afvoer van bloed en wondvocht. Verder heeft u een mitella (draagdoek) om uw geopereerde arm/schouder. De mitella ondersteunt uw arm en geeft uw schouder rust.

Als u zich goed voelt, mag u terug naar de afdeling.

### **Pijnbestrijding**

Voor goed herstel is het belangrijk dat de pijn draaglijk is: u moet goed kunnen doorademen en bewegen. Heeft u toch (veel) pijn die niet draaglijk is? Geef dit dan meteen door aan een verpleegkundige. De verpleegkundigen vragen ook zelf elke dag een paar keer of en hoeveel pijn u heeft. U geeft uw pijn een cijfer: van 0 (geen pijn) tot 10 (heel veel pijn). Zo nodig gebruikt de verpleegkundige hiervoor een soort liniaaltje.

### **■ Na de operatie**

Op de 1e dag na de operatie verwijdert de verpleegkundige het infuus. Dit geldt ook voor de drain als u deze heeft.

Om de stand van de schouderprothese te controleren, wordt een röntgenfoto gemaakt. Hierna start u onder begeleiding van de fysiotherapeut met oefeningen. De verpleegkundige helpt u zo nodig met uw verzorging. Ook legt zij uit hoe u allerlei dagelijkse activiteiten (ADL) het beste kunt uitvoeren.

## Oefenen met fysiotherapeut

Onder begeleiding van de fysiotherapeut start u al tijdens uw opname met oefeningen voor uw schouder. Uw orthopedisch chirurg maakt een oefenprogramma voor u. Welk programma u volgt, is onder andere afhankelijk van het verloop van de operatie en het type prothese dat u krijgt.

### Werken aan uw herstel

Na uw ontslag doet u de oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut bij u in de buurt. U krijgt bij uw ontslag een verwijzing mee.

## Fysiotherapie thuis

Eenmaal thuis maakt u met uw eigen fysiotherapeut een afspraak.

### Fysiotherapeuten met wie wij samenwerken

U kunt een fysiotherapeut uitzoeken via Beweegzorg Noordwest: [www.bnw.nl](http://www.bnw.nl). Dit zijn fysiotherapeuten uit de regio Alkmaar en Den Helder waarmee onze orthopeden nauw samenwerken. Zo bieden zij u één duidelijke boodschap en één duidelijke werkwijze. Dit wil zeggen, de zorg en de voorlichting is volledig op elkaar afgestemd. Samen zorgen zij ervoor dat u snel na de ingreep kunt revalideren en snel weer op de been bent.

## ■ Uw ontslag

### Ontslaggesprek

Er zijn 2 ontslagmomenten op een dag: 's morgens en 's middags. Ook in het weekend. Is uw ontslagdatum bekend, dan heeft u een ontslaggesprek met de verpleegkundige. U kunt dan al uw vragen stellen. Omdat u de eerste weken dag en nacht een mitella moet dragen, bespreekt de verpleegkundige of u naar huis kunt of dat (tijdelijk) andere nazorg gewenst is. Verder worden de medicatie en

leefregels voor thuis doorgenomen.

## **Wat krijgt u mee?**

U krijgt het volgende mee:

- recepten voor medicijnen: de verpleegkundige overlegt met u of u uw eigen medicijnrecept mee naar huis neemt of dat wij deze faxen naar uw apotheek. Als u het makkelijker vindt kunt u ook de medicijnen ophalen bij de Poliklinische Apotheek van de locatie waar u geopereerd bent. Houdt u er rekening mee dat sommige voorgeschreven medicijnen niet geheel vergoed worden en u hiervoor moet betalen
- controleafspraken
- een aanvraagformulier voor een röntgenfoto voor 8 weken na de operatie
- kaartje 'Antibiotica uit voorzorg'
- kaartje 'Medisch implantaat'
- u krijgt digitaal een evaluatieformulier patiënten-ervaring toegestuurd

## **Op de dag dat u het ziekenhuis verlaat**

De fysiotherapeut komt zo nodig een keer bij u langs. Zo nodig doet u onder begeleiding nog een keer (alle) oefeningen. Is de wond droog, de pijn onder controle en de fysiotherapeut tevreden over uw herstel, dan mag u met ontslag. Houdt u er rekening mee dat u eventueel langer in het ziekenhuis moet blijven. Dit hangt af van uw herstel.

## **Onder begeleiding naar huis**

Houdt u er rekening mee dat u niet zelfstandig naar huis kunt. Vraag daarom of een naaste of mantelzorger u in het ziekenhuis ophaalt en naar huis begeleidt.

## **Hechtingen**

Uw huisarts verwijdert na 10 tot 15 dagen de hechtingen. Hiervoor maakt u zelf een afspraak bij uw huistarts 2 weken na de operatie.

## **Leefregels voor thuis**

Voor goed herstel is het belangrijk dat u de volgende leefregels goed opvolgt:

- draag de mitella altijd, ook 's nachts

- volg het oefenschema voor uw schouder onder begeleiding van fysiotherapeut bij u in de buurt
- u mag niet zwaar tillen: niets wat zwaarder is dan bijvoorbeeld een kopje koffie
- vraag zo nodig om extra hulp: uw huisarts kan u hierover adviseren
- doe de eerste 6 maanden geen contactsporten

## ■ Verder herstel na ontslag

### Wanneer waarschuwt u het ziekenhuis?

U waarschuwt het ziekenhuis als:

- het wondgebied rood en gezwollen is
- er vocht uit de wond komt

*Het kan zijn dat de wond na uw ontslag verzorgd moet worden door de thuiszorg. Dit vragen wij dan in het ziekenhuis voor uw aan.*

### Wees voorzichtig met uw schouderprothese

Het is belangrijk dat u de eerste periode extra voorzichtig bent met uw geopereerde schouder. Houdt u zich daarom goed aan de leefregels die in de folder staan of die u van de fysiotherapeut krijgt. Ook daarna is het belangrijk dat u voorzichtig blijft.

## ■ Complicaties

De operatie en de herstelperiode verlopen meestal zonder problemen. De kans is dus niet groot, maar houdt u er wel rekening mee dat (een van) de volgende complicaties kunnen optreden.

### Infectie van de geopereerde schouder

Dit kan rond de operatie optreden, maar ook nog in de jaren erna. Bijvoorbeeld als een infectie op een andere plaats in het lichaam zich naar de schouderprothese verplaatst. Om een infectie te voorkomen, krijgt u tijdens de operatie antibiotica toegediend.

## **Trombose**

Trombose: bij trombose ontstaat een bloedstolsel in een ader of slagader. Een stolsel in een slagader veroorzaakt een verminderde bloedtoevoer naar de achterliggende weefsels. Een stolsel in een ader veroorzaakt een verminderde afvoer van bloed. Hierdoor wordt het been dik. Om trombose te voorkomen, krijgt u tijdens uw opname injecties met het bloedverdunnende medicijn fraxiparine. Omdat u na uw ontslag weer meer in beweging bent, zijn deze injecties thuis niet langer nodig.

## **Zenuwletsel**

Door druk op of rek van de zenuw kunnen tijdens of vlak na de operatie uitvalsverschijnselen optreden. Dit gaat bijna altijd vanzelf weer over. Wel kan het zijn dat uw herstel daardoor langer duurt.

## **Nabloeding**

Direct of enkele dagen na de operatie kan er een bloeding optreden in het operatiegebied. Dit kan uw herstel wat vertragen.

## **Luxatie**

Bij een luxatie schiet de kop van de prothese uit de kom. Als u zich aan de richtlijnen van de fysiotherapeut en verpleegkundige houdt, is de kans op een luxatie klein.

## **Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?**

Het kan zijn dat uw arm en/of schouder de eerste maanden na de operatie warm aanvoelt en dikker is. Ook kan er een bloeduitstorting ontstaan. U hoeft zich hier in principe geen zorgen over te maken. U hoeft hiervoor ook geen contact op te nemen. Dit verdwijnt na verloop van tijd vanzelf. Neem bij (een van) de volgende klachten wél contact op met de polikliniek/verpleegafdeling orthopedie:

- als u twijfelt over uw schouder en/of (meer) pijn krijgt
- bij koorts hoger dan 38,5°C
- als de wond gaat lekken
- als uw arm dik, glanzend en pijnlijk is

**Tijdens kantooruren:** de polikliniek orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep.

Dat kan op werkdagen van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2500
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6523

**Buiten kantooruren:** de verpleegafdeling orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2560
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6468

## ■ **Controle**

### **2 weken na de operatie**

U maakt 2 weken na de operatie een afspraak bij de huisarts voor controle en het verwijderen van de hechtingen.

### **8 weken na de operatie**

U heeft 8 weken na de operatie op de polikliniek een controleafspraak met uw orthopedisch chirurg. U krijgt deze afspraak bij uw ontslag mee. Ongeveer een half uur voor deze afspraak laat u op de afdeling radiologie (huisnummer 131) een röntgenfoto van uw schouder maken. U krijgt bij uw ontslag een aanvraagformulier mee. De orthopedisch chirurg bepaalt wanneer u voor de tweede controleafspraak komt.

## ■ **Antibiotica uit voorzorg**

Het kan zijn dat uw schouderprothese geïnfecteerd raakt, ook jaren later nog. Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat u bij bepaalde behandelingen van tevoren antibiotica inneemt. Meer informatie voor u én uw behandelaars vindt u op [www.nwz.nl/antibiotica](http://www.nwz.nl/antibiotica) en [www.nwz.nl/patientenfolders](http://www.nwz.nl/patientenfolders)

## ■ **Fysiotherapie en oefeningen voor thuis**

### **Fysiotherapie**

Na de operatie volgt een periode van revalidatie en herstel. Onder begeleiding van uw eigen fysiotherapeut volgt u het oefenprogramma dat u in het ziekenhuis gekregen heeft. Deze oefeningen zijn belangrijk voor het functioneren van



uw nieuwe schoudergewricht.

## **Oefeningen thuis**

Verder doet u 3 keer per dag 10 keer de hand- en elleboog-oefeningen die u in het ziekenhuis van de fysiotherapeut heeft geleerd.

## **■ Uw vragen**

Heeft u nog vragen over uw opname of de operatie? Dan kunt u contact opnemen met de orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep:

**Tijdens kantooruren**, de polikliniek van 08:30 tot 16:30 uur:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2500
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6523

**Buiten kantooruren**, de verpleegafdeling:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 2560
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6468

## **Orthopedie**

Het specialisme orthopedie richt zich op onderzoek en behandeling van het bewegingsapparaat, zoals de heup, knie, wervelkolom en schouder. Dit kan bijvoorbeeld gaan om botbreuken, aandoeningen aan pezen en spieren of reumaklachten. Maar ook kinderen met aangeboren afwijkingen zoals scoliose, heupdysplasie of een klompvoet behandelen wij. Orthopedisch chirurgen onderzoeken en behandelen patiënten met zowel eenvoudige als complexe aandoeningen en alles ertussenin.

## **Orthopedisch centrum**

Het behandelteam van orthopedie werkt binnen Noordwest Orthopedisch centrum nauw samen met andere zorgverleners. Denk aan fysiotherapeuten, radiologen, revalidatieartsen en ergotherapeuten.

Meer informatie kunt u vinden op [orthopedie.nwz.nl](http://orthopedie.nwz.nl)

## ■ Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

tel 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie orthopedie  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 241421

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*