

# Artroscopie van de schouder

## Kijkoperatie

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

# Inhoud

<b>De schouder</b>	<b>4</b>
<b>Wat is een kijkoperatie?</b>	<b>4</b>
<b>Waarom een kijkoperatie van de schouder?</b>	<b>5</b>
<b>Vorbereiding op opname en operatie</b>	<b>6</b>
<b>Vorbereiding op de operatie</b>	<b>8</b>
<b>De kijkoperatie van de schouder</b>	<b>9</b>
<b>Na de operatie</b>	<b>9</b>
<b>Complicaties (risico's)</b>	<b>10</b>
<b>Controle</b>	<b>11</b>
<b>Revalidatie en herstel</b>	<b>11</b>
<b>Oefeningen voor thuis</b>	<b>12</b>
<b>Nazorg: met welke afdeling neemt u contact op?</b>	<b>14</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>14</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'.

**In overleg met uw orthopedisch chirurg krijgt u binnenkort een kijkoperatie van de schouder. U wordt voor deze operatie 1 dag opgenomen. Een kijkoperatie van de schouder 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.**

### **Waar vindt de kijkoperatie plaats?**

Uw operatie kan plaatsvinden:

- bij Noordwest Foreest Kliniek (in Alkmaar)
- op locatie Alkmaar Noordwest Ziekenhuisgroep
- op locatie Den Helder Noordwest Ziekenhuisgroep

U hoort van de opnameplanning op welke locatie uw operatie plaatsvindt.

## ■ De schouder

De zogenoemde schoudergordel bestaat uit de bovenarm, het sleutelbeen en het schouderblad. Het schoudergewricht bestaat uit de kop van de bovenarm en de kom van het schouderblad (zie afbeelding: B). De bovenkant van deze kom wordt begrensd door het bovenste gedeelte van het schouderblad. Dit is het schouderdak of acromion. Tussen het schouderdak en het sleutelbeen zit het AC-gewricht (zie afbeelding: A).

*Voor- en achteraanzicht van de schouder met het AC-gewricht (A) en schoudergewricht (B)*



### Rotatorcuff

Doordat de kom klein en de kop groot is, is de schouder heel beweeglijk. Dat is ook de reden waarom de beide botdelen weinig steun bieden aan elkaar. Pezen, banden en spieren moeten ervoor zorgen dat de botdelen goed bij elkaar blijven. De spieren rond het schoudergewricht noem we gezamenlijk de rotatorcuff. Deze rotatorcuff bestaat uit een gordel van 4 spieren die de verschillende schouderbewegingen mogelijk maken en voor stabiliteit zorgen.

## ■ Wat is een kijkoperatie?

Arthroscopie betekent letterlijk kijken (scopie) in een gewricht (artros). Bij een kijkoperatie maakt de orthopedisch chirurg 2 of 3 sneetje's aan de zij- en achterkant van uw schouder. Met behulp van instrumenten onderzoekt de

orthopedisch chirurg de precieze oorzaak van uw schouderklachten en stelt de definitieve diagnose. Als dat mogelijk is, wordt uw schouder al tijdens de kijkoperatie behandeld.

## ■ **Waarom een kijkoperatie van de schouder?**

Een kijkoperatie kan nodig zijn bij:

- een scheur in de rotatorcuff (4 schouderspieren)
- slijtage AC-gewricht
- instabiliteit in de schouder

Als er een andere reden is voor de kijkoperatie, bespreekt uw orthopedisch chirurg dit met u.

### **Een scheur in de rotatorcuff**

Een scheur in de rotatorcuff kan ontstaan door:

- een ongeluk of een val (trauma)
- aanhoudende (chronische) irritatie: dit komt vooral voor bij regelmatig terugkerend bovenhands werk

Een scheur kunnen we tijdens de kijkoperatie meestal direct behandelen. De orthopedisch chirurg bespreekt dit van tevoren met u. De gescheurde pees wordt met botankers vastgezet op/in de schouderkop. Als de pees niet gehecht kan worden, maakt de chirurg de (rafelige) pees alleen schoon.

Zo nodig maakt de chirurg de bicepspees los om pijnklachten te verminderen.

### **Instabiliteit in de schouder**

Als de schouder uit de kom gaat, komt dit meestal door afgescheurde banden in de schouder (ligamenten) of doordat de banden zijn uitgerekt. Bij een kijkoperatie kan de orthopedisch chirurg deze weer hechten of inkorten. De hechtingen worden daarbij in het bot van de kom vastgezet, zodat het weefsel weer op de juiste plaats kan vastgroeien. Deze operatie noemen we ook wel Bankart-repair.

### **Slijtage AC-gewricht**

Bij arthrose van het AC-gewricht is er slijtage van het gewrichtje tussen het bot van het schouderdak (acromion) en het sleutelbeen (clavicula) waardoor er te

weinig ruimte tussen de botten zit. Dat kan pijnklachten geven bij het omhoog brengen van de arm en het liggen op de zij. Tijdens de operatie slijpt de chirurg een stukje van het bot van het sleutelbeen af, om weer ruimte te maken. Dat gebeurt met een kijkoperatie of met een kleine snee.

## **Vraag gerust als iets niet duidelijk is**

U krijgt met veel verschillende zorgverleners te maken. Het valt niet mee 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**

Voor de voorbereiding op uw operatie\* krijgt u meerdere afspraken met het opnameplein, telefonisch of op het opnameplein zelf. U spreekt elke afspraak met verschillende zorgverleners, zoals een apothekersassistent, anesthesioloog en verpleegkundige. De zorgverleners beoordelen of u gezond genoeg bent voor een operatie. We noemen dit ook wel de ‘preoperatieve screening’.

*\* Lees voor operatie ook onderzoek of behandeling.*

### **Vragenlijst**

Als voorbereiding op uw operatie moet u een vragenlijst invullen (preoperatieve vragenlijst). U vindt deze vragenlijst in uw patiëntenportaal Mijn Noordwest ([nww.nl/mijnnoordwest](https://nww.nl/mijnnoordwest)). U ontvangt eerst een mail van Noordwest. Dan logt u in met uw DigiD in uw portaal en vult de vragenlijst in. Heeft u hulp nodig met het invullen van de vragenlijst, dan kunt u contact opnemen met patiëntenservice Noordwest: telefoon 088 - 0856 789/ [patientenservice@nww.nl](mailto:patientenservice@nww.nl)

### **Belangrijk**

- vul de vragenlijst op tijd in. Het niet invullen van de vragenlijst kan tot gevolg hebben dat uw operatie/behandeling niet wordt ingepland
- zorg dat u de 2 afspraken met het opnameplein niet vergeet

## **Operatiedatum**

Als de operatiedatum bekend is, krijgt u bericht van de afdeling opnameplanning. U krijgt dan informatie over:

- waar en wanneer wij u verwachten voor de opname en operatie
- instructies over het niet eten en drinken. Hierover informeert de opnameplanner u 2 werkdagen vóór de operatie

## **Folder en video**

Meer informatie vindt u in de folder '[Goed voorbereid op uw operatie](#)'. Deze folder staat voor u klaar in Mijn Noordwest of krijgt u mee tijdens uw afspraak op het opnameplein. U kunt op onze website [nwz.nl/operatie](http://nwz.nl/operatie) ook een video over de voorbereiding op de operatie bekijken. U ziet alleen wat u bewust op de operatieafdeling meemaakt.

## **Ontharen: niet thuis zelf doen**

Wij vragen u dringend om thuis niet zelf te ontharen. Mocht ontharen nodig zijn dan wordt dit, om infecties te voorkomen, in het ziekenhuis gedaan.

## **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) en ibuprofen (400 mg) in huis te halen. Deze zijn verkrijgbaar bij uw drogist of apotheek.

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

Heeft u hartklachten, nierfunctiestoornissen, maagklachten en/of gebruikt u bloedverdünnende medicijnen? Dan mag u alleen Paracetamol gebruiken. Als dit onvoldoende helpt, kunt u contact opnemen met uw orthopedisch chirurg.

## **Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?**

U neemt het volgende mee naar het ziekenhuis:

- geldig identiteitsbewijs
- zorgverzekeringsspas
- alle medicijnen (met verpakking) die u thuis gebruikt
- makkelijke zittende kleding

- slippers/pantoffels
- comfortabele stevig aansluitende schoenen waar u goed op kunt lopen (geen hakken)

### **Niet meenemen**

Noordwest Ziekenhuisgroep raadt u af kostbaarheden zoals sieraden en/of grote hoeveelheden geld mee te nemen naar het ziekenhuis. Er bestaat altijd kans op zoekraken en/of diefstal. Als u toch besluit dergelijke kostbaarheden en/of geld onbeheerd 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.

### **Ringen**

Ringen moeten af of beter nog: laat ze thuis. Als het u niet lukt de ring af te doen, laat de juwelier deze dan vóór uw opname vakkundig doorknippen. Op deze manier wordt uw ring zo min mogelijk beschadigd en kunt u uw ring dan direct laten verruimen.

### **■ Voorbereiding 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
- vult met u een checklist in

### **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 wordt u verder voorbereid op de operatie. We controleren uw persoonlijke en medische gegevens en u krijgt een warmtedeken. Ook ontharen we zo nodig het operatiegebied.



## ■ De kijkoperatie van de schouder

De orthopedisch chirurg maakt 2 of 3 sneetjes van ongeveer 1 centimeter aan de zij- en achterkant van uw schouder. De instrumenten gaan via deze sneetjes de schouder in. De chirurg onderzoekt of de pezen en/of spieren rondom het schoudergewricht mogelijk beschadigd zijn. Wanneer mogelijk, hecht de chirurg een scheur in de rotatorcuff meteen. Zo nodig maakt de chirurg hiervoor nog een extra sneetje van 4 tot 5 centimeter aan de zijkant van uw schouder.

Als de rotatorcuff niet gescheurd is, verwijdert de chirurg de ontstoken slijmbeurs. De chirurg kan zo beoordelen of er kalk in de spieren of pezen aanwezig is. Ook haalt de chirurg een stukje bot van de onderkant van het schouderdak, zodat de pezen en spieren meer bewegingsruimte krijgen.

Na de ingreep worden de wondjes gehecht en met een pleister afgedekt. Afhankelijk van de ingreep duurt de kijkoperatie een ½ tot 1,5 uur.

## ■ Na de operatie

### Naar huis

Als alles goed gaat, mag u na de operatie nog op dezelfde dag naar huis. Alleen als dat nodig is, blijft u een nacht in het ziekenhuis. Bijvoorbeeld als er een complicatie optreedt of als u teveel pijn heeft.

### Niet zelfstandig 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.

### Velpeau Mitella

U draagt gemiddeld 2 tot 6 weken na de operatie dag en nacht een velpeau mitella (draagdoek). Hoe lang dit nodig is, hangt af van de ingreep. Uw orthopedisch chirurg bespreekt dit met u. De draagdoek ondersteunt uw arm en geeft de schouder rust.

## Leefregels voor thuis

Voor goed herstel van de schouder en de wondjes is het belangrijk dat u zich thuis aan de volgende leefregels houdt:

- dep de wondjes voor een goede wondgenezing na het douchen goed droog
- afhankelijk van de ingreep doet u onder begeleiding van de fysiotherapeut schouderoefeningen: u krijgt zo nodig instructies voor wat u gedurende een aantal weken wel en niet met uw schouder mag doen
- draag dag en nacht de mitella: deze mag alleen af voor uw oefeningen

## Eventuele klachten na de kijkoperatie

Het kan zijn dat:

- u nog (veel) pijn heeft: u kunt daarvoor de pijnstillers paracetamol 500 mg (maximaal 4 keer 2 tabletten per dag) en eventueel ibuprofen 400 mg (maximaal 3 keer 1 tablet per dag) gebruiken, combineer deze pijnstillers zo nodig met de voorgeschreven oxycontin: maximaal 2 keer 1 tablet per dag
- uw schouder en het gebied rondom de wondjes dik en warm aanvoelen: dit wordt geleidelijk minder
- u blauwe plekken heeft bij de wondjes: deze verdwijnen vanzelf

## Fysiotherapie

U krijgt na de operatie een verwijzing voor de fysiotherapeut mee.

### ■ Complicaties (risico's)

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:

- een nabloeding optreedt
- het schoudergewricht ontsteekt
- een huidzenuw beschadigt

### Wanneer neemt u contact op met de arts?

Neem contact op als u één van de onderstaande klachten heeft:

- koorts bij 38,5 graden Celsius of meer gedurende 2 dagen
- de wondjes dik en warm worden
- de wondjes gaan lekken
- uw schouder meer pijn gaat doen

De eerste 24 uur na uw operatie neemt u contact op met het ziekenhuis.

Na die 24 uur kunt u tijdens de kantoortijden bij Noordwest terecht.

Daarbuiten belt u de huisartsenpost.

### Frozen shoulder

Het kan zijn dat de schouder na de operatie stijf wordt. Dit noemen we een frozen shoulder. Om dit te voorkomen, krijgt u van uw orthopedisch chirurg speciale oefeningen mee.

### ■ Controle

2 weken na de operatie mogen de hechtingen eruit. Dit kunt u bij uw eigen huisarts laten doen. 8 weken na de operatie komt u bij de chirurg die de operatie heeft uitgevoerd op het spreekuur.

### ■ Revalidatie en herstel

Afhankelijk van de ingreep nemen revalidatie en herstel gemiddeld 3 maanden in beslag. Als alles goed gaat mag u:

- onder begeleiding van de fysiotherapeut in principe meteen na de operatie starten met oefeningen: volg daarbij de instructies van de fysiotherapeut goed op
- na ongeveer 3 maanden weer sporten en werken (dit hangt ook af van het type werk en sport dat u doet)
- vanaf het moment dat u geen mitella meer nodig heeft weer fietsen en autorijden

*Bekijk ook uw verzekering over autorijden na een operatie.*

## ■ Oefeningen voor thuis

U krijgt van uw orthopedisch chirurg oefeningen mee om een frozen shoulder te voorkomen. U doet deze oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut bij u in de buurt. U krijgt bij uw ontslag een verwijzing mee. U mag uw mitella alleen voor deze oefeningen afdoen.

### Oefeningen voor de elleboog

#### Oefening 1

Maak met uw onderarm een draaiende beweging: alsof u een sleutel omdraait. Houd daarbij uw bovenarm tegen het lichaam. Doe dit 10 keer per dag.



#### Oefening 2

Laat de geopereerde arm langs het lichaam hangen. Houd de bovenarm met uw gezonde arm tegen het lichaam gedrukt. Strek en buig uw elleboog nu zover u kunt. Doe dit 10 keer per dag.

## Oefeningen voor het schoudergewricht

### Oefening 1

Ondersteun uw geopereerde onderarm met uw gezonde arm en maak cirkelvormige bewegingen. Doe dit elke dag 10 keer linksom en 10 keer rechtsom.



### Oefening 2

Ga licht voorovergebogen staan en laat de geopereerde arm ontspannen hangen. Maak met de hele arm cirkelvormige bewegingen. Blijf binnen uw pijngrens en forceer niets. Doe dit elke dag 1 minuut rechtsom, en 1 minuut linksom.

## ■ Nazorg: met welke afdeling neemt u contact op?

### Was uw opname op de dagbehandeling chirurgie?

Afhankelijk waar u onder behandeling bent, belt u locatie Alkmaar of Den Helder.

#### Locatie Alkmaar of locatie Foreestkliniek

- bij klachten **binnen 24 uur** kunt u op werkdagen van 08:00 tot 20:30 uur contact opnemen met de dagbehandeling chirurgie, telefoon 072 - 548 2592
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH), telefoon 072 - 548 2488

#### Locatie Den Helder

- bij klachten **binnen 24 uur** kunt u op werkdagen van 07:00 tot 20:00 uur contact opnemen met het dagbehandelcentrum D2, telefoon 088 - 085 1212
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag of na het weekend kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH), telefoon 0223 - 69 6969. Vraag vervolgens doorverbonden te worden met de SEH

### Was uw opname op de verpleegafdeling?

Heeft u de dagen na uw ingreep vragen of problemen? Neem dan binnen de kantoortijden contact op met de polikliniek orthopedie:

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

Met vragen of problemen buiten kantoortijden belt u de huisartsenpost.

## ■ Uw vragen

Afhankelijk waar uw behandeling plaatsvindt, neemt u voor vragen over uw ingreep contact op met de polikliniek orthopedie van Noordwest Ziekenhuisgroep. De polikliniek is bereikbaar op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur op:

- locatie Alkmaar of locatie Foreestkliniek, telefoon 072 - 548 2500
- locatie Den Helder, telefoon 0223 - 69 6523

## **Orthopedie**

### **Het specialisme**

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)

## 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 238481

*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)*