

Clientinformatie

Bicepstenotomie



Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda

Takkebijsters 5A

4817 BL Breda

t: 088 9000 500

email: bewegen.breda@bergmanclinics.nl



Inhoudsopgave

Het schoudergewricht

- Klachten
- Operatie

Vorbereiden op de operatie

- Vooraf regelen
- Roken
- Nuchter zijn
- Medicijnen
- Meebrengen naar de kliniek

De operatiedag

- Melden
- Vorbereidingskamer
- Uitslaapkamer
- Recepten
- Dagverpleging
- Ophalen

U bent weer thuis

- Wondverzorging
- Nacontrole/ contactmomenten
- Complicaties
- Veel gestelde vragen

Fysiotherapie

- Starten met fysiotherapie
- Belasten/ koelen/ pijn
- Oefeningen

Fysiotherapie en revalidatie thuis

- Uw vragen en aantekeningen

Het schoudergewricht

Het schoudergewricht bestaat uit een kom en de kop van de bovenarm. De kom is een deel van het schouderblad. De kop en de kom zijn bekleed met kraakbeen. Hierdoor is er een glad elastisch oppervlak waardoor de schouder soepel kan bewegen. Om het gewricht zit een gewrichtskapsel met daar omheen spieren en pezen. Het gewrichtskapsel vormt samen met deze spieren en pezen de 'cuff'.

De beweging in het schoudergewricht is afhankelijk van een groep van vier dieper gelegen schouderspieren. Deze spieren liggen als een manchet om de kom van het schoudergewricht. De spieren monden uit in pezen, waarvan de uiteinden aan de bovenarm vastzitten. Om de bovenarm soepel te laten bewegen, bevinden zich slijmbeurzen rondom de pezen die dienst doen als een soort stootkussen. De pezen glijden zo gemakkelijk tussen het schouderdak en de bovenarm. Wanneer de spieren aanspannen, kan de schouder verschillende kanten op bewegen. De spieren zorgen ook voor stabilisatie van de schouderkop in de (on diepe) schouderkom.

Klachten

Bicepsklachten uiten zich in pijn aan de voorzijde van de kop van de schouder. Het optillen van de arm is pijnlijk, evenals het aanspannen van de bicepsspier.

Voorbereiden op de operatie

Uw behandelend specialist en anesthesioloog hebben uw medische situatie beoordeeld. Indien er **veranderingen in uw gezondheidstoestand** plaats hebben gevonden, vernemen wij dat graag zo spoedig mogelijk. Neem hiervoor contact op met de kliniek Breda.

Vooraf regelen

Bij alle schouderoperaties moet u zich realiseren dat de geopereerde arm een aantal weken niet goed bruikbaar is. U kunt tijdelijk niet autorijden, fietsen en dagelijkse werkzaamheden of uw werk uitvoeren. Als het om de arm van uw dominante hand gaat, dan is het ongemak vaak groter. Dagelijkse activiteiten zoals aankleden, wassen en naar het toilet gaan, zijn moeilijker. We raden u in dat geval aan om voor de operatie alvast te oefenen met de niet dominante hand. Ondanks het feit dat u gewoon mobiel bent en na de operatie zelf wel wat kunt doen, is het verstandig om van tevoren hulp te regelen voor boodschappen, koken, huishoudelijk werk

en vervoer.

Roken

Roken vergroot de kans op problemen bij het herstel en rondom de operatie. Wie tijdelijk stopt (van minimaal zes weken voor de operatie tot minstens zes weken na de operatie), halveert die kans! Stoppen doet u voor uzelf, om kans op schade aan uw gezondheid te beperken en het resultaat van de operatie te verbeteren. Uw orthopedisch chirurg kan u meer informatie geven of neem contact op met uw huisarts om hulp bij stoppen met roken te krijgen.

Roken is gedurende uw opname niet toegestaan.

Nuchter zijn

U kunt alleen geopereerd worden als u nuchter bent. Nuchter zijn betekent dat uw maag leeg is, door een bepaalde tijd voor de operatie niet te eten en/of drinken.

Vanaf 6 uur voor opnametijd mag u niet meer eten. Tot 2 uur voor de opnametijd mag u alleen nog water, thee of koffie zonder melk (eventueel met suiker) drinken. U mag **geen** melkproducten, sappen, koolzuurhoudende dranken, kauwgom of pepermunt nuttigen.

Medicijnen

Tijdens de preoperatieve screening (POS) is met u besproken welke medicijnen u voor de operatie moet stoppen en welke medicijnen u mag blijven gebruiken. De medicatie die u normaliter gebruikt kunt u, op de ochtend van de operatie wel innemen met een klein slokje water. Neem op de dag van de operatie uw medicijnen in de originele verpakking mee naar de kliniek.

U dient 2 uur voor de opnametijd 2x 500 mg paracetamol in te nemen met een klein slokje water.

Meebrengen naar de kliniek

- Makkelijk zittende, wijde kleding met 1 hand aan te trekken. (geen knoopjes/ritsen)
- Stevige schoenen die makkelijk te openen en te sluiten zijn
- Telefoon
- Indien van toepassing: bril, lenzen, gehoorapparaat, eigen medicatie

Laat waardevolle spullen thuis!

De operatiedag

Melden

Uiterlijk 1 werkdag voor de operatie ontvangt u van ons een bericht waarin we de opnametijd vermelden. Op de dag van de operatie meldt u zich op de afgesproken tijd bij de balie aan de hoofdingang.

De anesthesiemedewerker komt naar u toe, meet de temperatuur en neemt nog wat vragen met u door. U wordt begeleid naar de omkleedruimte, hier trekt u een operatiejasje, een mutsje en sokken aan.

Vorbereidingsruimte

Op de voorbereidingskamer wordt u aangesloten aan de monitor (hartritme, bloeddruk en zuurstofgehalte worden gemeten. U krijgt een infuus geprikt om vocht en medicatie toe te dienen. Dit infuus wordt gebruikt voor, tijdens en na de operatie.

Hierna wordt u naar de operatiekamer gereden waar u door de anesthesist in slaap wordt gebracht.

(Indien u kiest voor een ruggenprik wordt dit ook op de voorbereidingsruimte gedaan, daarna wordt u naar de operatiekamer gereden waar u eventueel nog een roesje gaat/ kunt krijgen.) De operatie duurt ongeveer 1 uur.

Uitslaapkamer

Na de operatie wordt u naar de uitslaapkamer gebracht waar u weer wakker wordt. Hier zullen we u ongeveer 1 uur observeren. We houden uw hartritme, bloeddruk, zuurstof, pijnbeleving en misselijkheid in de gaten.

U mag zelf naar huis bellen (dit doen wij niet automatisch)

Als alles stabiel is gaat u naar de dagverpleging.

Recepten

Uw recept voor uw medicatie wordt gestuurd naar uw eigen apotheek op de dag van de operatie. In een enkel geval is het niet mogelijk uw recept elektronisch te versturen. U krijgt dan uw recept op papier mee naar huis.

De recepten worden NIET vooraf geschreven en of verstuurd.

Op de dagbehandeling krijgt u een medicatie overzicht mee naar huis.

De verpleegkundige zal u laten weten of de recepten zijn verstuurd naar uw apotheek. Indien dit gelukt is kunt u deze alvast door iemand laten ophalen.

Dagverpleging

Op de dagbehandeling krijgt u eten en drinken. De fysiotherapeut komt bij u langs en neemt met u het operatieverslag door. Ook neemt hij/zij de oefeningen uit het protocol door.

De verpleegkundige geeft u uitleg over het medicatie overzicht, wondverzorging en de noodnummers.

Ophalen

Indien u alle uitleg van de verpleegkundige heeft gehad, de pijn acceptabel is en de laatste controles stabiel zijn, kunt u opgehaald worden.

(Dit kan aan de zijkant van het gebouw, laatste deur waar dagverpleging op staat)

U bent weer thuis

Wondverzorging

Het drukverband verwijdt u de dag na de operatie. De operatiewond mag dan nat worden. U kunt douchen, korter dan 10 minuten. **Tip:** plakken de gazen aan de wond: gazen vochtig maken.

Het gebruik van zeep, deodorant, poeder of bodylotion in het wondgebied is sterk af te raden in verband met risico op huidirritatie. Mocht er toch zeep of shampoo in de wond terechtkomen,

spoel dit dan goed uit. Dep de wond na het douchen droog met een schone handdoek. U mag niet in bad, naar de sauna of in het zwembad totdat de hechtingen of nietjes verwijderd zijn en de wond helemaal dicht is.

De operatiewond is gesloten met hechtpleisters, draadhechtingen of nietjes (agraves).

Indien hechtpleisters: Deze laten zitten tot eerste controle of tot deze vanzelf loslaten.

Indien draadhechtingen of nietjes (agraves): deze worden meestal verwijderd tussen tien tot veertien dagen na de operatie.

Soms is een wond onderhuids gehecht en hoeven de hechtingen niet verwijderd te worden. U hoeft de wond thuis geen speciale verzorging te geven. Bij voorkeur wordt een droge wond niet afgedekt met een pleister of gaas. Indien de wond nog wondvocht lekt, de wond afdekken met een wondpleister.

Bij een gesloten wond:

U dient de operatiewond minimaal 3 maanden te beschermen tegen Uv-licht.

Wanneer de wond na 5 dagen nog vocht en/of bloed blijft afscheiden, neem dan contact met de kliniek op.

Nacontrole/ contactmomenten

De eerstvolgende werkdag nadat u de kliniek verlaten heeft belt de verpleegkundige u op om te vragen hoe het met u gaat.

Controles na uw operatie

Er wordt voor u een controleafspraak gemaakt voor twee weken na ontslag op de poli bij de fysiotherapeut. Dan zullen de hechtingen worden verwijderd. Daarna maakt u een afspraak voor vervolgcontrole.

Afspraak	Tijd na de operatie	Bij wie?
Controle + verwijderen hechtingen	2 weken	Fysiotherapeut of verpleegkundige
Vervolgcontrole	8 weken	Orthopedisch chirurg

Meest voorkomende complicaties

Sommige patiënten lopen meer risico's dan andere patiënten. Er is een verhoogd risico bij:

- Suikerziekte (diabetes mellitus)
- Patiënten die met bepaalde medicijnen (immunosuppressiva) behandeld worden
- Patiënten die roken
- Patiënten met overgewicht

- Patiënten met chronische gebitsontsteking.

De laatste drie genoemde risicofactoren kunt u zelf beïnvloeden door te stoppen met roken, gezond te eten en tijdig naar de tandarts te gaan.

Hieronder worden de meest voorkomende complicaties besproken.

Wondcomplicaties

Een complicatie van de wond is een infectie of een hematoom. Een infectie kenmerkt zich door zwelling, roodheid en pijn. Een hematoom is een bloedingstoring. Vaak is er dan ook een zwelling en kan de bloedingstoring zich verspreiden onderhuids. Van een bloedingstoring kunt u 2 tot 8 weken last van hebben.

Trombose/longembolie

Bloedstolsels (trombose) kunnen ontstaan in een bloedvat, bijvoorbeeld door langdurig stilliggen tijdens de operatie of minder te bewegen na de operatie.

Symptomen trombosebeen

- Been dat opeens opzwelt
- Zwaar gevoel of pijn in het been
- Witte, rode of blauwe verkleuring van het been
- Strakgespannen huid: rood en glanzend, met zichtbare aderen
- Lichte verhoging
- Veel pijn in het been en/of bij het lopen.
- Gevoel van zweepslag in de kuit

Longembolie symptomen kunnen zijn:

- Een benauwd gevoel
- Pijn op de borst tijdens het ademen
- Hoesten, soms zit daar bloed bij
- Een versnelde ademhaling
- Een verhoogde hartslag
- Transpireren
- Een licht gevoel in het hoofd
- Een zwakkere hartslag

Preventieve maatregelen zijn vroege mobilisatie (zo snel mogelijk uit bed). Rook niet en voorkom meeroken. Drink voldoende, het liefst water.

Zenuwbeschadiging

Tijdens de operatie kan een zenuw beschadigd raken. Daardoor kan wat doofheid rond de wond

ontstaan. Dit risico is minder dan 1 procent.

Popeye Sign

Bij de operatie wordt de lange tak bicepspees losgemaakt. Hierdoor kan het zijn dat de spierbal wat zakt in de arm, dit noemen we een popeye sign. De meeste mensen hebben hier geen last van.

Veel gestelde vragen

Ik heb een block gehad, hoe lang blijft mijn arm gevoelloos?

Dit blijft ongeveer 24 uur zitten. Wel kunnen er nog andere klachten optreden zoals:

- Heesheid
- Kortademigheid
- Afhangend ooglid of mondhoek
- Verdoofd en/ of tintelend gevoel oor

Dit verdwijnt ook na ongeveer 24 uur.

Wanneer mag ik na de operatie weer gaan fietsen, autorijden en/of sporten?

De eerste 6 tot 8 weken mag u niet fietsen en geen auto rijden. Sporten is in overleg met uw orthopedisch chirurg.

Hoe lang blijft mijn schouder pijnlijk aanvoelen?

U zult merken dat na de operatie de pijn geleidelijk minder wordt. Verbetering is nog steeds te merken tot 4 à 6 maanden tot een jaar na de ingreep.

Fysiotherapie

Indien u fysiotherapie nodig heeft voor uw revalidatie, dient u deze zelf te regelen. Advies is om dit voor de operatie al te regelen zodat u kan starten met fysiotherapie wanneer dit toegestaan is. Onze fysiotherapeut zal na de operatie een verwijzing schrijven.

Starten met fysiotherapie

Het is belangrijk dat u al op de operatie dag begint met het bewegen van uw hand en elleboog. Deze oefeningen zijn om verstijving van vingers en elleboog tegen te gaan.

('s morgens 5 maal, 's middags 2 maal en 's avonds 1 maal)

- 10 maal vingers en duim buigen, strekken en spreiden
- 10 maal met duim toppen van vingers aanraken
- 10 maal de pols buigen en strekken
- 10 maal de elleboog buigen en strekken

Restricties:

- Week 0-2 weken dragen van een sling

Fysiotherapie en revalidatie thuis

U krijgt instructies mee van de fysiotherapeut op de dag van de operatie

Uw vragen / aantekeningen
