

**Hand/pols**

dr. Francis Bonte  
prof. dr. Filip Stockmans  
dr. Hanne Vandevivere

**Schouder/ elleboog**

dr. Tom Van Isacker  
dr. Joris Beckers  
dr. Pieter Pierreux  
dr. Bart Berghs

**Voet / Enkel**

dr. Patrick Deprez  
dr. Farhad Tajdar

**Knie**

dr. Geert Van Damme  
dr. Lucas Beckers  
dr. Pieter-Jan Vandekerckhove  
prof. dr. Jan Victor (consulent)

**Heup**

dr. Maxence Vandekerckhove  
dr. Anthony Van Eemeren  
dr. Jan Vanlommel

**Wervelzuil**

dr. Davy Hoste  
dr. Michiel Vande Kerckhove

**Kinderorthopedie**

prof. dr. Frank Plasschaert






Site Orthoclinic Brugge







## Oefenschema voor thuis na arthrolyse van schouder

Wanneer u een arthrolyse van de schouder hebt ondergaan, is het belangrijk de mobiliteit te onderhouden. Na het verlaten van het ziekenhuis, is het belangrijk 5x/week naar de kinesitherapeut te gaan, maar daarnaast krijgt u nog een oefening mee die u thuis kan doen.

Het is belangrijk elke stap 1 minuut aan te houden. Doe de oefening 5x na elkaar, 3x op een dag.

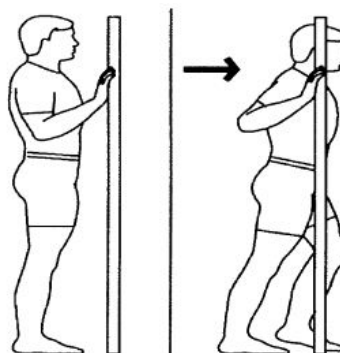
<p><b><u>Uitgangspositie</u></b> <i>Ruglig in bed, het hoofd ligt op het kussen, schouder is niet ondersteund. De schouder ligt laag zodat de arm zo lang mogelijk op bed ligt.</i></p>	
<p><b><u>Stap 1</u></b> <i>Breng de arm verticaal in de lucht en eventueel ondersteunt door de goeie arm. Houd deze positie even aan.</i></p>	
<p><b><u>Stap 2</u></b> <i>Reik de arm zo hoog mogelijk tot de schouder van de matras komt. Op die manier wordt het schouderkapsel achteraan op rek gebracht.</i></p>	
<p><b><u>Stap 3</u></b> <i>Breng daarna de arm geleidelijk aan zo ver mogelijk naar achter. Houd deze positie even aan.</i></p>	
<p><b><u>Stap 4</u></b> <i>Plooi de elleboog tot de hand op het hoofd ligt.</i></p>	

<p><b>Stap 5</b> Laat de elleboog zakken tot op het bed, zodat de schouder een hoek van 60° aanneemt.</p>	
<p><b>Stap 6</b> De bovenarm blijft in deze positie, terwijl de onderarm naar buiten draait (handpalm naar boven).</p>	
<p><b>Stap 7</b> Laat de bovenarm op het bed rusten en draai de onderarm naar voor met de handpalm richting het bed.</p>	
<p><b>Stap 8</b> Leg uw hand terug op de buik en laat de arm ontspannen liggen. Keer daarna terug naar de beginpositie en maak de arm zo lang mogelijk.</p>	

## **Stretchen**



Stretching van het posterieur kapsel



Stretchen van het anterieur kapsel

**Nota:** Problemen of vragen over de oefeningen kunnen overlegd worden met je behandelende kinesitherapeut.

### **Schouderchirurgie:**

dr. Tom Van Isacker  
dr. Joris Beckers  
dr. Pieter Pierreux  
dr. Bart Berghs

### **Kinesitherapeuten:**

Véronique Strobbe 050/36 50 52  
Nancy Vanderlinde 050/36 50 53  
Bram Degroote