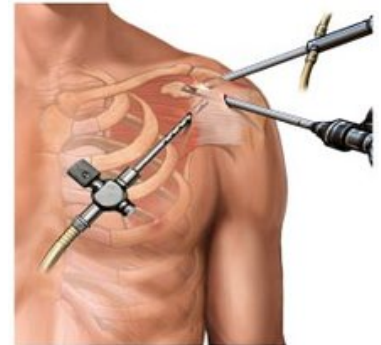


Arthroscopie (kijkoperatie) betekent: 'kijken in een gewricht'. Dit kan met bijna elk gewricht, ook het schoudergewricht. Via een klein wondje in de huid wordt de camera in het gewricht gebracht. Langs de camera stroomt ook water in het gewricht. Na de operatie is de schouder vaak ook dik geworden door al het water. Op een TV-scherm kunt u zien hoe de schouder er van binnen uit ziet.



Met een kijkoperatie kan je verschillende operaties doen:

- Schouder uit de kom: versterken van het kapsel
- Versleten sleutelbeen: operatie aan het uiteinde van het sleutelbeen
- Beschadigd kraakbeen: losse stukken verwijderen
- Pees hechten
- Decompressie (ruimte maken)
- Bicipstenotomie (doornemen van de beschadigde lange bicepspees)

## Wat gebeurt er precies tijdens de operatie?

### **Schouder uit de kom: versterken van het kapsel (Bankart repair)**

Als de schouder uit de kom is geweest, dan kan het kapsel los en beschadigd raken. Bij een Bankart repair wordt het kapsel weer stevig tegen het bot gehecht. Dit gebeurt met een anker in het bot en draden door het kapsel.

Na de operatie moet het kapsel genezen. Dit duurt 6 weken. U mag uw onderarm niet ver naar buiten draaien. Na 6 weken gaat u de spierkracht opbouwen. U mag pas na 6 of 9 maanden werpen of aan contactsport doen. Dit hangt af van de genezing. Uw fysiotherapeut helpt u bij de revalidatie.

### **Operatie aan het uiteinde van het sleutelbeen (Laterale clavicula resectie)**

Het sleutelbeen (clavicula) maakt een verbinding met het schouderdak (acromion). Dit wordt het acromioclaviculair gewricht, ook wel het AC gewricht genoemd. Het kraakbeen tussen het sleutelbeen en het schouderdak kan slijten (AC-artrose). De twee botten schuren tegen elkaar. Dit geeft pijn en soms een zwelling boven op de schouder. Bij de operatie wordt het versleten deel aan het uiteinde van het sleutelbeen weggehaald. Op deze manier ontstaat er weer ruimte tussen het sleutelbeen en het schouderdak. Hier ontstaat dan littekenweefsel, een soort stootkussen dat voorkomt dat de botstukken elkaar raken en pijn kan veroorzaken.

## **Beschadigd kraakbeen: losse stukken verwijderen**

Tijdens de kijkoperatie kijkt de arts naar het kraakbeen van de schouderkop en de schouderkom. Als het kraakbeen beschadigd is, worden de losse stukjes verwijderd.

## **Pees hechten**

De arts kijkt of er scheuren zijn in de pezen. Een scheur in de pees kan worden gehecht. De arts knoopt de twee delen tegen elkaar. Als de pees is afgescheurd van het bot, dan wordt de pees weer op het bot gehecht. Dit gebeurt met een anker. Het anker wordt in het bot geplaatst, de draden in het anker worden door de afgescheurde pees gebracht. Daarna wordt de afgescheurde pees op het bot getrokken en vastgeknoopt. Een scheur in de pees heeft 6-8 weken nodig om te genezen. Probeer de eerste 6 maanden tillen boven het hoofd zo veel mogelijk te vermijden, dit is beter voor de genezing.

Soms lukt het niet om de pees te hechten, omdat de scheur te lang bestaat en de pees heel kort is geworden. Soms lukt het niet, omdat de pees heel zacht is geworden. De hechtdraden scheuren dan uit. In dat geval wordt altijd een decompressie (= ruimte maken tussen schouderdak en schouderkop) en een bicipstenotomie (doorknippen van de lange bicepspees) gedaan. Dit zorgt ervoor dat een gescheurde schouderpees minder pijn geeft. Er kan dus altijd iets worden gedaan tijdens de kijkoperatie.

## **Doorknippen van de lange bicepspees = bicipstenotomie**

Soms is de lange bicepspees ontstoken of beschadigd. De lange bicepspees wordt dan doorgeknipt (= bicipstenotomie) en groeit vanzelf weer vast onder de schouderkop. Soms wordt de biceps korter en dan lijkt het alsof je een Popeye arm hebt. Dit maakt niets uit voor de kracht. De korte bicepspees is namelijk nog steeds goed en dit geeft de meeste kracht. Sommige mensen vinden een Popeye arm niet mooi en willen graag dat de lange bicepspees wordt vastgehecht. Dit kan, maar heeft niet de voorkeur. De lange bicepspees kan later weer scheuren, omdat de pees al beschadigd is. Het kan ook veel langer duren voordat de pijn van de biceps helemaal weg is. Heel vaak zie je niet eens dat er een Popeye arm is ontstaan.

Na een operatie aan de lange bicepspees kunt u last hebben van krampen in de spierbuik van de biceps. Dit is aan de voorzijde van de bovenarm, in het midden. Met een cortisoninjectie trekt deze pijn snel weg.

## **Slijmbeursontsteking**

Tijdens de operatie kijkt de arts of er een slijmbeurs ontsteking is. De arts haalt dan alleen het stukje weg dat ontstoken en verdikt is. Op deze manier komt er weer ruimte tussen het schouderdak en de pees.

## **Decompressie**

Als het bot van het schouderdak tegen de schouderpees schuurt, dan kan de pees inscheuren. Dit stuk extra bot wordt dan weggehaald. Dit gebeurt met een frees. Op deze manier is er meer ruimte voor de schouderpees om te bewegen. Het bot kan de schouderpees niet meer beschadigen.

## **Wat gebeurt er voor en na de operatie?**

### **Polikliniek**

Tijdens uw bezoek aan de polikliniek bespreekt de orthopedisch chirurg met u de operatie en de daaraan verbonden verwachtingen en risico's. Bij de anesthesiemedewerker krijgt u aanvullende informatie over de narcose, verdoving en de opname in het ziekenhuis. U kunt altijd bellen met de polikliniek orthopedie als u nog meer vragen heeft.

### **De opname**

U wordt opgenomen op de dag van de operatie. De operatie vindt plaats in dagbehandeling. Dit betekent dat u dezelfde dag weer naar huis mag. Let op: de eerste avond moet er iemand thuis zijn, u mag niet alleen zijn.

### **Verdoving**

Een kijkoperatie van de schouder wordt onder algehele narcose uitgevoerd. Vaak wordt ook de zenuw van de schouder verdoofd. De anesthesist zal dan vlak voor de narcose de zenuw van de schouder verdoven. U krijgt dan een prik in de buurt van de hals. Na de operatie voelt de arm slap en doof. Het gevoel en de beweging komt vaak in de nacht terug, soms de volgende dag. Het is belangrijk om de pijnstillers op tijd in te nemen. Bijvoorbeeld als u gaat slapen, zodat u niet wakker wordt van de pijn.

### **Na de operatie**

Na de operatie is de arm in sommige gevallen nog gevoelloos door de verdoving. Het gevoel in uw arm is meestal binnen 24 uur terug. U krijgt een schouderbrace voor rust.

### **Praktische tips**

- Verband: u mag het verband na 2 dagen afdoen. Soms komt er veel roze vloeistof uit de wond. Dit is het vocht dat we hebben gebruikt, dit is niet verontrustend. U mag het verband dan eerder verwisselen, bijvoorbeeld al de eerste nacht.
- Wondjes: De dunne pleisters (zwaluwstaartjes) mogen 2 weken op de wond blijven.
- Douchen: de wondjes mogen na 2 dagen nat worden. U mag met de zwaluwstaartjes douchen. De wond mag u na het douchen droogdeppen. U kunt

een extra pleister over de zwaluwstaartjes plakken. U mag gewoon douchen en de arm optillen om ook onder de oksel te wassen.

- Slapen: veel mensen hebben pijn in de schouder als ze helemaal platliggen. Als u halfzittend slaapt, met veel kussens in de rug, dan is de pijn in de schouder minder.

### **Schouderbrace**

U mag de vingers, pols en elleboog vrij bewegen. U mag de schouderbrace elke dag afdoen en oefenen met de schouder. Probeer 4 keer per dag de oefeningen te doen en als het geen pijn doet, dan mag u meer dan 4 keer per dag oefenen. U mag na 2 weken ook zonder schouderbrace slapen. Veel mensen vinden het fijn om de arm onder een shirt te dragen tijdens het slapen. Als de brace niet lekker zit, dan mag u ook een blauwe sling dragen.

### **Genezing**

Na 6 weken zijn de wonden goed genezen. De schouderpijn is nog niet helemaal weg. U gaat de kracht van de schouder opbouwen. Hierdoor kan de schouderpijn weer erger worden. U mag de schouder niet overbelasten. Neem daarom voldoende rust als de pijn weer erger wordt. De totale genezing duurt vaak 6 tot 12 maanden.

### **Pijn**

Zeker de eerste 2 weken doet de schouder aardig pijn. Het is belangrijk om uw tabletten in te nemen. Hieronder ziet u een voorbeeld van een pijnschema:

- Begin met paracetamol, NSAID (bijv. diclofenac, ibuprofen of naproxen) + maagbeschermer en tramadol.
- Slik de medicijnen op een vast tijdstip.
- Als de pijn minder wordt, dan stopt u eerst met de tramadol
- Na een paar dagen met de NSAID
- Als laatste stopt u met de paracetamol.

De recepten voor de medicijnen worden via de computer naar de Zaanapotheek gestuurd. U kunt deze ophalen na de operatie. Als u thuis bent en de medicijnen op zijn en u wilt nog meer tabletten, dan kunt u bellen met de polikliniek orthopedie. We sturen dan een recept naar uw eigen apotheek.

### **Fysiotherapie na de operatie**

Na de operatie begint u met fysiotherapie. In het operatieverslag staat wat er precies is gebeurd en welke oefeningen u mag doen. U mag 2 dagen na de operatie starten met fysiotherapie.

### **Poliklinische controle**

6 tot 8 weken na de operatie komt u voor controle op de polikliniek. Na de operatie krijgt u de afspraak mee naar huis.

### **Complicaties**

Er is een kans op infectie na de operatie. Daarom krijgt u tijdens de operatie antibiotica via het infuus. De kans op een bloeding is klein en de kans op beschadiging van een zenuw is ook klein.

Soms kan de schouder na de operatie stijf worden (frozen shoulder). Met rust of een cortison injectie gaat dit over.

### **Contact**

Heeft u na uw bezoek aan de specialist of na de operatie nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek orthopedie (via het Klantcontactcentrum) op nummer: **075 650 1265** (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08:00 tot 16:30 uur).

Is het buiten bovenstaande tijden en het kan niet wachten tot de volgende dag? Dan kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp op nummer: **075 650 2600**