een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie na het verwijderen van de eerste rib

Patiënten bij wie de eerste (bovenste) rib is verwijderd, kunnen de eerste tijd hun schouder en arm aan de geopereerde kant minder goed bewegen. Daarnaast kan pijn in het operatiegebied ervoor zorgen dat ademhalen en slijm ophoesten moeilijker gaat.

Ook kan het lastig zijn om de juiste houding aan te nemen. Daarom wordt de eerste dag na de operatie gestart met oefeningen om de functie van de schouder en arm, de ademhaling en de houding te verbeteren. Een fysiotherapeut begeleidt u hierbij.

Algemene adviezen

De volledige genezing duurt enkele maanden. Tijdens deze periode kunt u de geopereerde arm langzaamaan steeds verder bewegen en steeds meer belasten.

De eerste twee weken na de operatie heeft uw arm rust nodig en draagt u een sling op geleide van de pijn. Verwijder de sling minimaal 3 keer per dag om de oefeningen te doen. Na 2 weken mag u het dragen van de sling geleidelijk afbouwen als de pijn dit toelaat. Bij het uitbreiden van de bewegingen wordt u begeleid door een (schouder)fysiotherapeut bij u in de regio.

Onder en boven schouderhoogte

De eerste paar weken na het verwijderen van de sling is het verstandig om de geopereerde arm alleen te gebruiken voor lichte activiteiten onder schouderhoogte, zoals eten, wassen en schrijven.

Activiteiten met uw arm boven schouderhoogte en zwaardere activiteiten onder schouderhoogte, zoals het tillen van zware voorwerpen, moet u de eerste drie maanden vermijden.

Fysiotherapie in het ziekenhuis

De eerste dag na de operatie begint u onder begeleiding van een fysiotherapeut met de oefeningen. De fysiotherapeut neemt de oefeningen met u door, zodat u deze thuis zelfstandig kunt uitvoeren.

De oefeningen zijn gericht op het verbeteren van uw houding, ademhaling en schouder- en armfunctie. Daarnaast geeft de fysiotherapeut adviezen over het gebruik van uw arm bij dagelijkse activiteiten.

Na ontslag

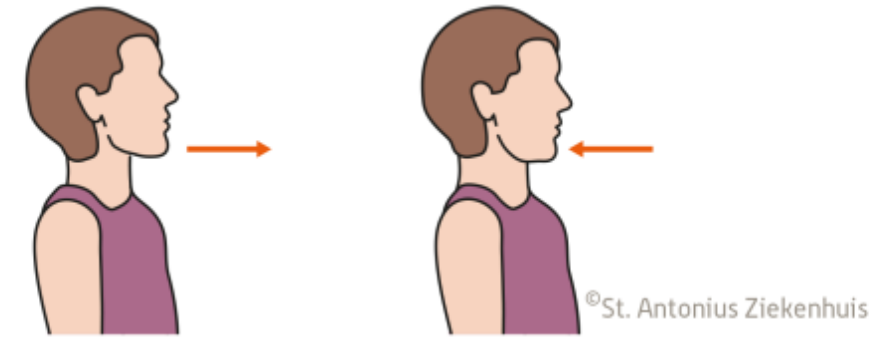
Na het ontslag uit het ziekenhuis is het belangrijk dat u doorgaat met oefenen. Plan, ongeveer een week na de operatie een afspraak in bij een (schouder)fysiotherapeut bij u in de buurt om de behandeling/begeleiding voort te zetten. Van de fysiotherapeut in het ziekenhuis krijgt u een overdracht mee.

Oefeningen

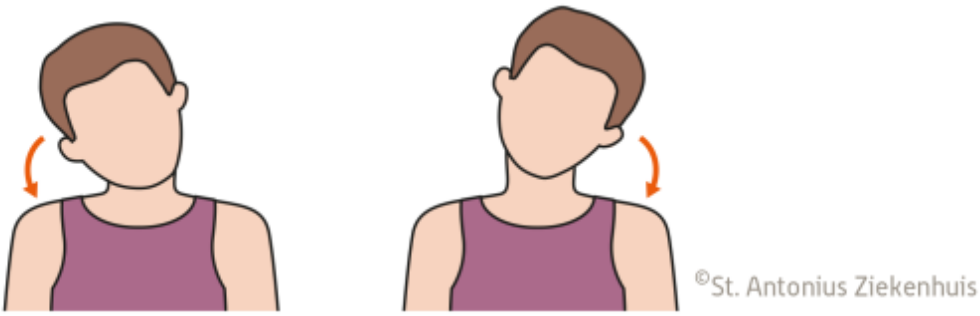
Het oefenen en bewegen van de arm bij dagelijkse activiteiten doet u ‘op geleide van de pijn’. Dit betekent dat het niet erg is wanneer bij het oefenen en bewegen de pijn toeneemt, maar het moet wel goed te verdragen blijven en enige tijd na het oefenen moet de pijn weer verdwijnen. Wordt de pijn te erg of trekt de pijn niet weg, dan is dat een signaal dat u het wat rustiger aan moet doen.

Oefen 3 keer per dag, herhaal elke oefening 5 keer in een rustig tempo.

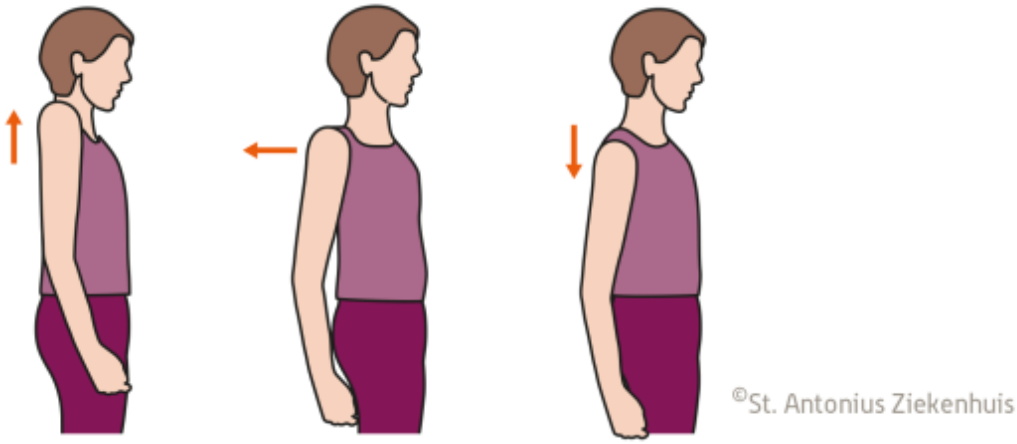
1. Kijk recht vooruit en trek uw kin in (alsof u een dubbele kin wilt maken):



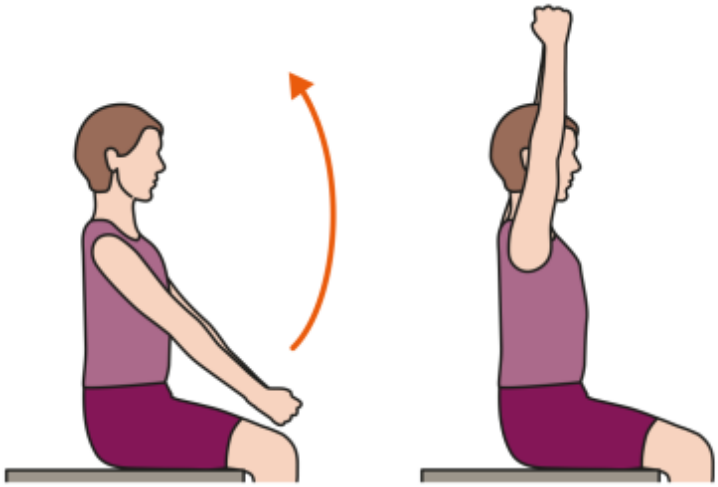
2. Beweeg uw linkeroor naar uw linkerschouder en vervolgens uw rechteroor naar uw rechterschouder:



3. Trek uw schouders op (naar de oren) en naar achteren. En weer terug:

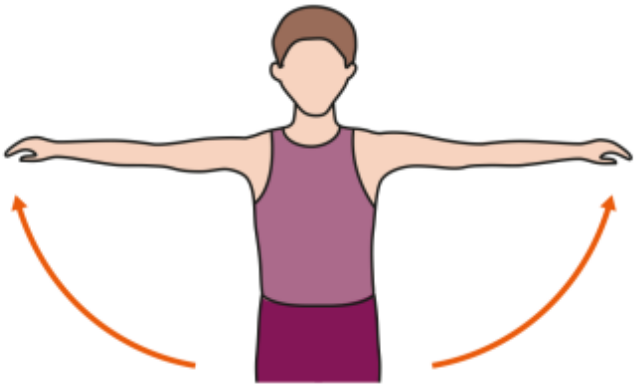


4. Vouw uw handen en breng uw armen gestrekt omhoog:



©St. Antonius Ziekenhuis

5. Spreid uw beide armen en breng ze omhoog tot schouderhoogte:



Pijnstillers

De eerste weken na de operatie kunnen pijnlijk zijn, dit wordt geleidelijk aan steeds minder. Gebruik de pijnstillers die de arts u heeft voorgeschreven. Zo kunt u zonder pijn het bewegen van de arm oefenen.

Contact opnemen

Heeft u na uw ontslag uit het ziekenhuis dringende vragen? Neem dan gerust contact met ons op tijdens kantooruren:

- Poli Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280) 088 320 77 50
- Poli Vaatchirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/512) 088 320 26 00

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.

- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Expertise en ervaring

De fysiotherapeuten van het St. Antonius Ziekenhuis zijn specialisten op het gebied van bewegen. U kunt bij hen terecht wanneer u klachten heeft aan het houding- en bewegingsapparaat. Zij onderzoeken uw klachten en stellen een persoonlijk behandelplan op dat gericht is op het verbeteren van het lichamelijk functioneren.

De fysiotherapeuten werken met verschillende disciplines samen. Ze zijn onder andere betrokken bij de Paramedische Revalidatie Dagbehandeling, het Bekkenbodemcentrum, de schouderpolikliniek, de Downpoli, het MS Centrum, het ParkinsonNet en het Centrum voor Psychosomatiek. Ook werken ze nauw samen met Revalidatiegeneeskunde en met de bestaande fysiotherapie netwerken in de omgeving.

Kwaliteitsregister

Onze fysiotherapeuten staan ingeschreven in het kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Daarnaast zijn zij, afhankelijk van hun specialisatie, opgenomen in deelregisters van de specialisatie (zoals NVFL, NGHT, NVFB, NVFH en NVFS).

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Ribverwijdering bij TOS (https://www.antoniusziekenhuis.nl/vaatchirurgie/ribverwijdering-bij-tos)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**