

# Schouderprothese

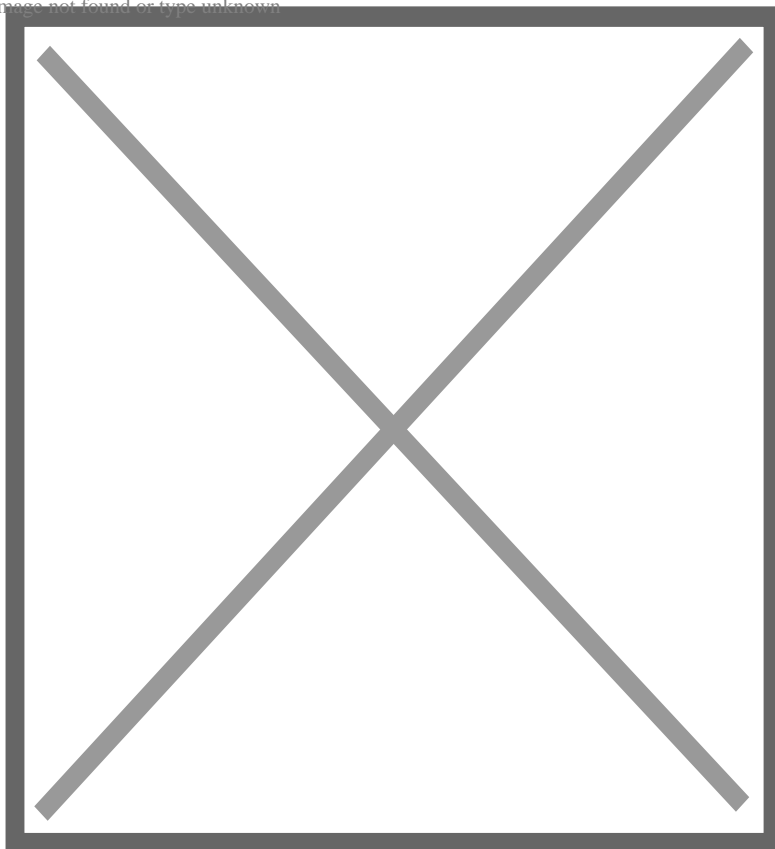
## Het schoudergewricht

De schouder is het meest beweeglijke gewricht van je lichaam. Het schoudergewricht bestaat uit 3 botstukken:

- de bovenarm (humerus)
- het schouderblad (scapula)
- het sleutelbeen (clavicula)

De kop van je bovenarm beweegt in de kom van je schouderblad. Kop en kom zijn bekleed met kraakbeen.

Image not found or type unknown



Schoudergewricht

## Schouderklachten

De oorzaken van schouderklachten zijn vaak:

- **artrose** van je schouder
- **reumatoïde artritis**
- gescheurde of versleten pezen in je schouder

Bij schouderklachten ga je eerst in overleg met je huisarts kijken of bepaalde behandelingen of aanpassingen in je dagelijkse leven je kunnen helpen.

Denk aan:

- je schouder minder gebruiken
- fysio- of oefentherapie
- het gebruik van pijnstillers
- of een injectie in het gewricht met een ontstekingsremmende stof.

Je kan een schouderprothese krijgen als deze behandelingen of aanpassingen aan je dagelijkse leven niet genoeg helpen.

## **De schouderprothese**

Een schouderprothese krijg je als je schouder erg beschadigd is. En als je daar veel last van hebt: je kan je schouder niet goed kan gebruiken en hebt veel pijn.

## **De orthopedisch chirurg**

Je krijgt eerst een afspraak met een orthopedisch chirurg. Deze chirurg zal je goed onderzoeken en met jou bespreken wat de beste behandeling is van je schouderklachten.

Als de chirurg een schouderprothese voorstelt, bespreek je met je arts:

- welke prothese het meest geschikt is voor jou
- hoe de operatie verloopt
- de eventuele risico's van de operatie
- welke zorg je moet regelen. Denk aan hulp in huis of zorg voor je gezin. Je kan voor hulp terecht bij het Wmo of zorgloket van je gemeente.

Lees meer over de Wmo

Je krijgt ook een afspraak met de anesthesioloog. Dat is de arts die de verdoving regelt tijdens de ingreep.

**Stoppen met roken**

Wist je dat je beter herstelt na de operatie als je niet rookt? Er zijn bijvoorbeeld minder risico's op ontstekingen en je wonden genezen sneller

Rook je? Vraag hulp bij stoppen met roken. Je huisarts, praktijkondersteuner of een stoppen-met-roken-coach kunnen je helpen.

## Soorten protheses

Er zijn 4 soorten schouderprotheses. De keuze is afhankelijk van de conditie van het weefsel in je schouder. Je orthopedisch chirurg bekijkt of er alleen kraakbeen beschadigd is of ook botten, spieren en pezen. Hij kiest de prothese die voor jouw situatie de meest geschikte is. Dit bespreekt hij met je.

De 4 typen schouderprotheses zijn:

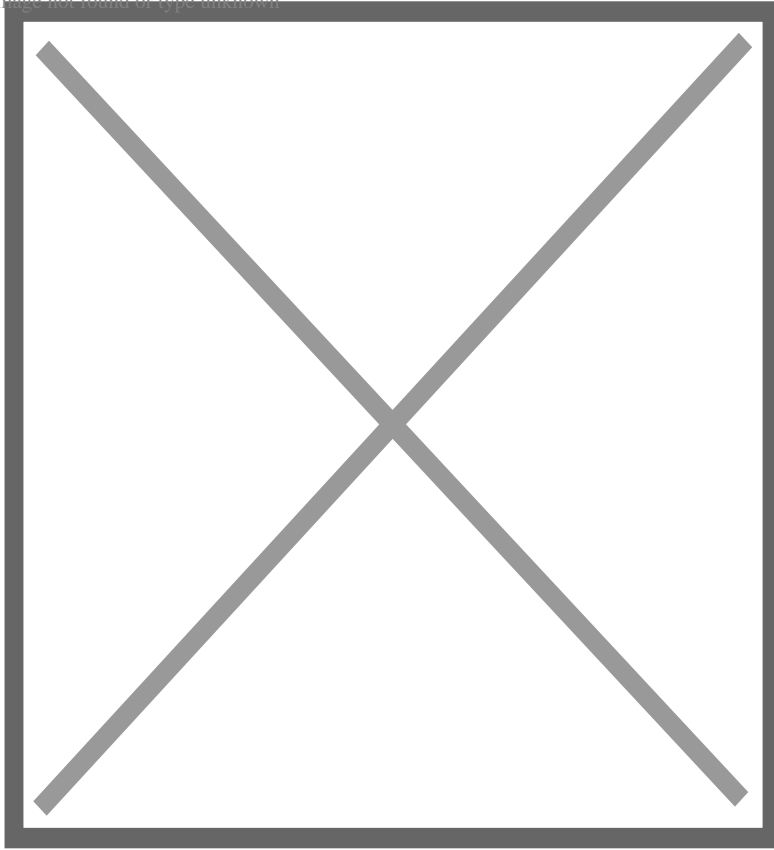
- hemiprothese
- stemless schouderprothese
- totale schouderprothese
- omgekeerde schouderprothese

## Hemiprothese

Bij de hemiprothese wordt de hele schouderkop vervangen door een nieuwe kop van metaal. Deze kop zit op een steel, die de arts bevestigt in de schacht van je bovenarm. Hiervoor moeten de spieren en pezen rondom de schouder intact zijn en goed werken.

Het is ook mogelijk dat alleen het beschadigde kraakbeen van je schouderkop wordt verwijderd. Het bot van de schouderkop blijft zitten. De arts brengt dan een bolvormige metalen overkapping aan op de schouderkop. Dit heet ook wel een 'fietsbel'.

Image not found or type unknown



Hemiprothese

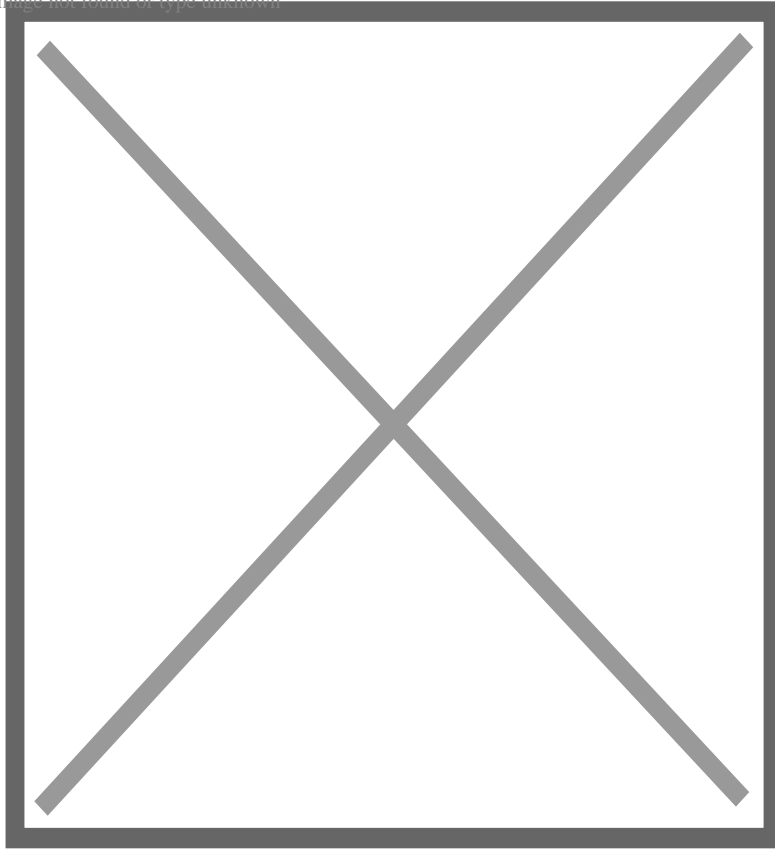
### **Stemless schouderprothese**

Tegenwoordig zijn er ook schouderprothesen met een zeer korte steel of eigenlijk geen steel. Dit zijn de zogenaamde stemless schouderprothesen. Die kan je arts zowel met als zonder kom erbij plaatsen.

### **Totale schouderprothese**

Bij een totale schouderprothese krijg je zowel een nieuwe kop als een nieuwe kom. De metalen schouderkop zit op een steel en wordt in de bovenarm vastgezet. De kom kan van metaal of kunststof zijn en wordt aan de schouder vastgemaakt.

Image not found or type unknown



Totale schouderprothese

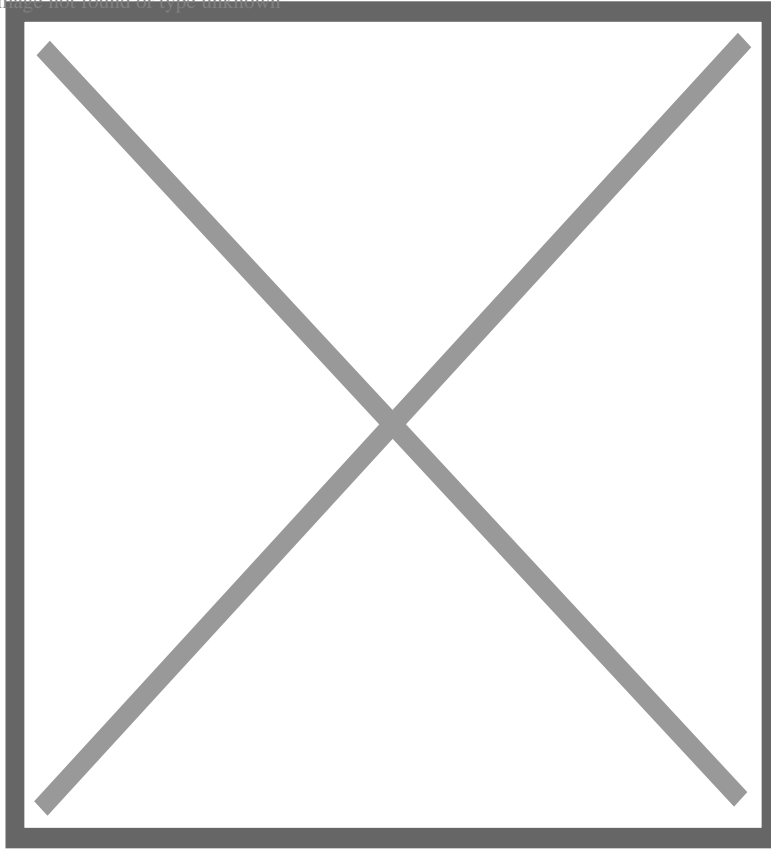
## Omgekeerde schouderprothese

Je arts stelt deze prothese meestal voor als:

- je kraakbeen erg slecht is
- je pezen en peesaanhechtingen bij je schouder onherstelbaar gescheurd zijn
- je gewrichtskapsel gescheurd is
- er ook sprake is van functiebeperking en vermindering van kracht

Bij de omgekeerde schouderprothese wordt een kop op de oorspronkelijke kom geplaatst en een kom op de plaats van de kop. De kom draait nu om een kop in plaats van andersom. Het voordeel hiervan is dat je schouder stabiel is en niet meer naar boven kan wegglijden.

Image not found or type unknown



Omgekeerde schouderprothese

## De operatie

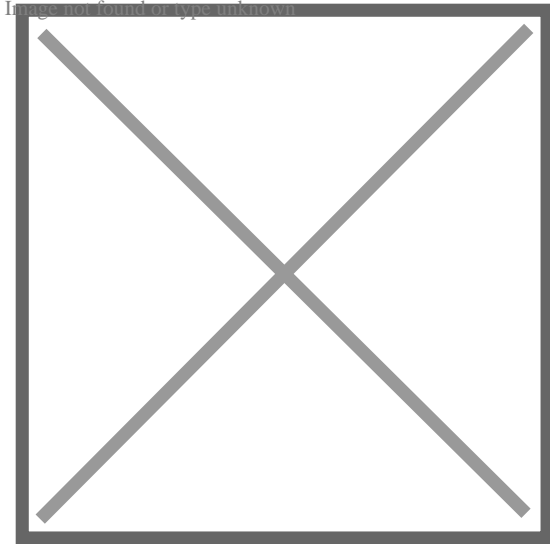
Tijdens de operatie verwijdert de orthopedisch chirurg de beschadigde gewrichtsdelen. Hij vervangt deze door een kunstgewricht. De orthopedisch chirurg maakt een insnijding in je schouder. Hoe deze snede loopt, hangt af van de prothese die je krijgt. Bij het sluiten van de wond besteedt hij veel aandacht aan het herstel van de pezen en het kapsel rond de schouder om de stabiliteit van de schouder zo goed mogelijk te krijgen. Daarom krijg je in de eerste weken na een schouderoperatie vaak het advies om bewegingen in verschillende richtingen te beperken.

De duur van de operatie varieert van 1 tot 3 uur.

## Mogelijke problemen bij een schouderprothese

Bij een schouderprothese kunnen de problemen (complicaties) optreden:

- **Botbreuken door reuma:** Tijdens de operatie kan er bijvoorbeeld een scheur of breuk ontstaan in je bot.
- **Scheur in rotator cuff:** Een andere mogelijke complicatie is een scheur in je rotator cuff, een groep van spieren in je schouder.



### Rotator cuff

- **Beschadiging van zenuwen:** Vlakbij het schoudergewricht loopt een zenuwbundel. Deze kan tijdens de operatie beschadigd raken. Je merkt dit aan tintelende vingers en krachtsverlies in je hand. De klachten zijn meestal tijdelijk van aard. Het herstel hiervan duurt vaak enkele maanden.
- **Ontwrichting van de prothese:** Soms komt het voor dat je prothese uit de kom schiet. De kans hierop is het grootst in de eerste drie maanden na de operatie. Volg de gegeven instructies daarom goed op.
- **Verstijving van de schouder**
- **Loslating van de prothese** op langere termijn

Verder gelden dezelfde risico's als bij andere operaties.

#### Extra risico's

Soms is de kans groter op problemen bij een operatie. Bijvoorbeeld:

- als je teveel weegt
- als suikerziekte hebt
- als je rookt

Samen met je arts bespreek je of in dat geval een operatie veilig is.

## Herstel

Na de operatie blijf je 3 tot 10 dagen in het ziekenhuis. Na de operatie, meestal de volgende dag, krijg je van een oefen- of fysiotherapeut instructies voor het gebruik van je schouder en welke bewegingen je de komende tijd niet mag doen.

## Weer thuis

In de eerste weken na de operatie zit je arm in een mitella (draagdoek of sling)

Je kan je arm en je schouder dan niet gebruiken en je kunt thuis minder dingen doen. Ook jezelf wassen en aankleden is lastig. Huishoudelijke klussen en koken zijn moeilijker. De eerste weken kun je niet autorijden en fietsen.

Het is dus belangrijk dat je in de weken na de operatie hulp krijgt van familie, vrienden of kennissen. Je kunt ook hulp vragen via het zorg- of Wmo-loket van je gemeente.

Lees meer over de Wmo

Het revalidatieproces duurt meestal 3 tot 6 maanden. Bepaalde activiteiten mag je pas na 6 weken weer doen. Denk aan autorijden, tillen, fietsen of zwemmen. Dat mag pas weer als je voldoende controle hebt over je geopereerde schouder en je geen draagband meer nodig hebt. Vraag dit na ongeveer 6 weken aan de orthopedisch chirurg tijdens je controleafspraak. Houd er rekening mee dat je een schouderprothese niet zwaar kunt belasten.

## Oefentherapie

In de revalidatieperiode doe je oefeningen. Ook krijg je behandelingen om je schouder weer zo gezond en beweeglijk mogelijk te maken. Je orthopedisch chirurg of je oefen- of fysiotherapeut vertelt je welke oefeningen je wel en niet kunt doen met je prothese.

## Kans op infectie

Elk kunstgewricht kan gemakkelijk geïnfecteerd raken. De kans hierop is groter als je een wond hebt of een infectie ergens anders in je lichaam. Neem daarom direct contact op met je huisarts als je koorts hebt. Doe dit ook bij bijvoorbeeld een ontsteking aan je blaas, gebit, keel of nagelriemen, wonden waar pus uit komt of steenpuisten. Bij een infectie krijg je antibiotica.

## Dagelijks leven

Er zijn enkele punten waarop je moet letten bij je dagelijkse bezigheden:

- Je kunt je arm gewoon gebruiken, maar belast hem niet zwaarder dan ongeveer 5 kilo
- Beoefen geen sport waarbij je kracht zet met je armen en bewegingen met je armen boven je hoofd maakt. Bijvoorbeeld tennis, basketbal, badminton of handbal. Ook contactsporten horen hierbij,



zoals voetbal vanwege het risico op vallen. Wandelen en fietsen is geen probleem. Ga je zwemmen, overleg dan met je fysiotherapeut welke zwemslagen voor je schouder geschikt zijn.

- Heb je een vraag over bewegen? Informeer bij je behandelaar, oefen- of fysiotherapeut wat mogelijk is.
- Meld bij elke andere medische ingreep die je moet ondergaan dat je een prothese hebt, ook bij een ingreep aan je gebit (tandheelkundige ingreep).
- Als er kans is op een infectie is het belangrijk dat je antibiotica gebruikt, bijvoorbeeld bij een volgende operatie
- Heel soms kan het gebeuren dat je schouder uit de kom raakt. Dit heeft meestal te maken met overbelasting of een verkeerde beweging. Neem dan direct contact op met je orthopedisch chirurg.

### **Goede mondverzorging bij een schouderprothese**

Let op! Het is belangrijk dat je je tanden en kiezen goed schoon houdt. En dat je geen ontstoken tandvlees krijgt. Dan kunnen er namelijk bacteriën in je lichaam, en dus ook in de prothese komen. Dat kan tot problemen leiden.

Lees meer informatie en handige tips voor de tijd na de operatie op

[Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl)

## **Lange termijn resultaten**

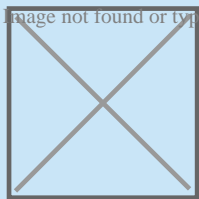
De resultaten van een nieuw schoudergewricht zijn meestal goed. Meestal kun je je schouder beter gebruiken dan voor de operatie. Na de operatie is de pijn vaak minder of zelfs verdwenen. Soms blijf je pijn houden. Je kunt alleen niet alle bewegingen meer maken met je arm. Je arm voorwaarts en zijwaarts optillen tot ongeveer horizontaal is meestal goed mogelijk. Je bril op- en afzetten is geen probleem, je haren wassen is meestal moeilijker.

## **Levensduur**

Een schouderprothese gaat ongeveer 10 jaar mee. Na 15 jaar heeft 74% van de geopereerde mensen zijn eerste prothese nog. Problemen ontstaan vaak na ongeveer 7 jaar. De schouderkopprothese kan het gewrichtsvlak van de kom aantasten en beschadigen. Als je een prothesedeel op je schouderblad hebt, is de kans hierop klein. Wel bestaat het risico dat de prothese loslaat. In overleg met je arts besluit je of een nieuwe operatie zinvol is.

## **Meer informatie**

Lees meer informatie over de schouderprothese op



De medische informatie op deze site wordt samengesteld en actueel gehouden door ReumaNederland, de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR), de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) en de Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR).