

Adviezen na hechten bicepspeesruptuur

- Als de behandeling onder narcose heeft plaatsgevonden is het raadzaam op de dag van de behandeling licht verteerbaar te eten. De volgende dag kunt u weer alles eten en drinken.
- Na 2 dagen mag u weer douchen.
- U mag 14 dagen niet in bad en/of zwemmen. Daarna is dit toegestaan, mits de wond volledig gesloten is.
- Verband de dag na OK verwijderen.
- Er worden oplosbare hechtingen gebruikt.
- U wordt verzocht niet te roken. Roken geeft een verhoogde kans op infectie en bicepsrupturen.
- U krijgt voor de eerste 3 dagen pijnstillers mee naar huis, daarna mag u bij pijn: 3 tot 4 x daags 2 tabletten paracetamol à 500 mg gebruiken.
- Poli afspraak na 2 weken bij verpleegkundig specialist orthopedie.
- De controle afspraak staat binnen 3 werkdagen voor u klaar in het patiëntenportaal MijnMMC of de afspraak wordt u toegestuurd. Zo niet, dan belt u naar de poli orthopedie (040) 888 8600.
- Fysiotherapie starten na 2 weken. U krijgt hiervoor een machtiging mee.
-

Oefeningen schema

Week 0 - 1:

In deze fase wordt de arm in een immobiliser of sling gedragen; ook 's nachts.

Soms kan de 1e week een gipsspalk worden gedragen, naargelang de voorkeur van de chirurg. De elleboog zit in een hoek van 90 graden. Douchen mag zonder sling met de arm tegen de borst. (Let erop dat de elleboog gebogen blijft in 90 graden) Verminderen van zwelling (door de arm hoog te houden) en wondbescherming zijn in deze fase belangrijk.

Oefeningen:

- Onbelast buigen, strekken en draaien van de hand binnen de pijn en zonder de eindgrens op te zoeken.
Frequentie elke 2 uur 5 - 10 herhalingen. Eventueel kunnen deze oefeningen gedaan worden in rugligging met de arm voor de borst, zodat er geen kracht komt op de biceps.

Vingers, pols en schouder bewegen, zodat er geen stijfheid ontstaat.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Week 2:

Immobiliser of sling wordt nog gedragen buiten de oefensessies; ook 's nachts.

Oefeningen:

- Geleidelijk opbouwen van actieve flexie (buigen) tot volledige flexie met behulp van andere hand.

Na 2 weken kan verder worden opgebouwd met de fysiotherapeut.

Neem contact op

- Bij toenemende pijnklachten die niet verminderen na het innemen van pijnstillers
- Bij temperatuur boven 38,5 °C
- Bij een hevig bloedende wond
- Bij toenemende roodheid en zwelling rondom de wondjes

Heeft u vragen

- **Op de dag van opname** kunt u tot 19.00 uur contact opnemen met de Dagbehandeling: (040) 888 9280.
- **Tussen 19.00 en 08.30 uur** kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp: (040) 888 8811.
- **Na de dag van opname** kunt u contact opnemen met de polikliniek: Orthopedie: (040) 888 86 00.