



Schouderrevalidatie

Na een operatie of blessure aan je schouder is het belangrijk om goed herstellen. Tijdens dit traject leren we je om je schouder te ontlasten en nadien weer correct te gebruiken.

Op deze pagina

1. Hoe maak je een afspraak?
2. Waar kan je terecht?
3. Wat is schouderrevalidatie?
4. Schouderrevalidatie na een operatie
5. Schouderrevalidatie na een letsel of klacht
6. Wat is het doel van schouderrevalidatie?
7. Hoe werkt schouderrevalidatie?
8. Wie doet wat?

Hoe maak je een afspraak?

Schouderrevalidatie gebeurt **altijd op doorverwijzing** van een arts. Dat kan je huisarts zijn, maar ook een orthopedist, revalidatiearts of arts fysische geneeskunde. Met dat voorschrift kan je bij ons **telefonisch of via mail** informatie vragen of een afspraak maken.

[Maak een afspraak.](#) →

Waar kan je terecht?

Voor schouderrevalidatie kan je een afspraak maken op elke ZAS-campus met ambulante dienstverlening. Ziekenhuis aan de Stroom (ZAS) heeft bovendien 3 **campussen** die gespecialiseerd zijn in schouderrevalidatie: ZAS Palfijn, ZAS Augustinus en ZAS Cadix.

Wat is schouderrevalidatie?

Schouderrevalidatie bestaat uit een of meerdere consultaties waarbij we je helpen om je schouder optimaal te gebruiken. Afhankelijk van je situatie krijg je:

- **informatie** over het correct gebruik van je schouder
- **tips** om sneller te herstellen
- **oefeningen** die je onder begeleiding of eenvoudig zelfstandig thuis kan doen
- **advies** bij het ergonomisch inrichten van je werkplek of woning
- **begeleiding** bij re-integratie op het werk

Schouderrevalidatie na een operatie

Na een ingreep aan je schouder kan het nodig zijn om extra oefeningen te doen om het herstel goed te doen verlopen.

Voorbeelden:

- Na een 'Rotator cuff'-operatie
- Na een operatie van een Bankart-letsel
- Na een schouderartroscopie
- Na het plaatsen van een schouderprothese

 Tips en oefeningen:

- Ergotherapeutisch advies na een schouderoperatie
- De geopereerde schouder

Schouderrevalidatie na een letsel of klacht

Je kan ook revalideren na acute of chronische klachten aan je schouder, zoals een ontsteking, stramheid of zwakte. Oefeningen kunnen dan helpen om je schouder weer pijnvrij en soepel te maken.

Voorbeelden:

- Een beperkte mobiliteit door een kapselprobleem (*frozen shoulder*)
- Spierzwakte
- Een breuk (*fractuur*)

- Een slijmbeursontsteking (*bursitis*)
- Een peesletsel (*tendinopathie*)

Wat is het doel van schouderrevalidatie?

- Zo snel mogelijk je schouder weer functioneel kunnen **gebruiken**.
- **Vermijden** dat je spieren **verzwakken**.
- **Stramheid** in je gewrichten **voorkomen**.
- Dagelijks betere **houdingen** en **gewoontes** aanleren in je leef – en werkomgeving.
- **Vermijden** dat **klachten terugkeren**.

Hoe werkt schouderrevalidatie?

De schouder is een complex gewricht, dat vraagt om een specifieke revalidatie.

1. Je gaat eerst op consultatie bij je **arts**. Die onderzoekt je schouder en stelt een behandeling op, in samenwerking met de schouderspecialisten.
2. Daarna krijg je een of meerdere sessies voorgeschreven onder begeleiding van een **kinesitherapeut**, een **ergotherapeut** of beiden.
3. De invulling, frequentie en duur van de sessies hangt af van jouw specifieke situatie. Je behandelende arts vertelt je er meer over.

Wie doet wat?

- **De kinesitherapeut (fysiotherapeut)**
De kinesitherapeut leert je oefeningen om de werking van je schouder te herstellen of te verbeteren. Je kan trainen op kracht, maar ook op beweeglijkheid en belasting.
- **De ergotherapeut**
De ergotherapeut helpt je om zelfstandig je dagelijkse handelingen uit te kunnen voeren, bijvoorbeeld door je omgeving zo goed mogelijk in te richten. Je leert om hulpmiddelen te gebruiken en taken op een aangepaste manier te doen.

Zorgverleners

1 - 25 van 25



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Nathalie Adam

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Elise Bellon

ZAS Cadix

ZAS Hoge Beuken



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Alain Anné

ZAS Elisabeth



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Jan Berger

ZAS Palfijn



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Philippe Catry

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Carine Ceysens

ZAS Hoge Beuken



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Rudiger Chappel

ZAS Middelheim



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Kristiaan Deckers

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Liesbeth Delsupehe

ZAS Hoge Beuken



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Michel Francx

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Dagmar Gorissen

ZAS Cadix

ZAS Middelheim



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Niels-Jan Hendrickx

ZAS Cadix



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Stephan Ilsbroukx

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Ludovic Onkelinx

ZAS Elisabeth

ZAS Palfijn



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Katrine Sauer

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Hanna Van Gool

ZAS Augustinus

ZAS Vincentius



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Geert Vande Vijver

ZAS Cadix



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Yolien Waterschoot

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Roxane Luyten

ZAS Middelheim



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Ann Rens

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Chantal van der Heijden

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Frederik Van Ongeval

ZAS Cadix

ZAS Middelheim



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Astrid Vermeersch

ZAS Augustinus

ZAS Vincentius



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Levi Wauman

ZAS Hoge Beuken

ZAS Middelheim

Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Jan Willems

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

Fysische geneeskunde en revalidatie

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Elisabeth

ZAS Hoge Beuken

ZAS Medisch Centrum Kaai 142

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

ZAS Paola

ZAS Sint-Jozef

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/behandelingen/schouderrevalidatie>