

Fysiotherapie
040 286 4831

Oefeningen na een okselslijmbeursdissectie

Door de operatie kan de beweeglijkheid jouw schouder verminderd zijn. Armoefeningen kunnen het herstel van die beweeglijkheid bevorderen. Je kunt het beste vijf tot zeven dagen na de operatie met deze oefeningen beginnen. Je hoeft niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of dat de hechtingen zullen loslaten.

Zolang de wonddrain nog aanwezig is, is het verstandig om alleen de oefeningen 1, 2, 3 en 4 te doen en is het beter om verschillende keren licht te oefenen dan één keer lang of intensief.

Nadat de wonddrain verwijderd is mag je ook oefeningen 5 tot en met 8 doen. Tevens zal de mammacare verpleegkundige je doorverwijzen naar een (oedeem-)fysiotherapeut hier in het ziekenhuis of bij jou in de buurt.

Deze zal je meer informatie geven ten aanzien van het gebruik van jouw arm en het doen van oefeningen.

Voor alle oefeningen is het volgende van belang:

Probeer schouderoefeningen dagelijks te doen. Het is het beste dat je elke oefening zo'n vijf tot tien keer uitvoert. Zorg dat je hierbij geen pijn hebt, terwijl je toch maximaal beweegt.

Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kun je vier tot vijf tellen vasthouden, terwijl je rustig blijft doorademen.

Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk: goed rechtop staan en zitten, geen afhangende schouders maar deze iets naar achteren trekken.

Let op dat je bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.

Ook na afloop van de oefeningen mag je geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.

De oefeningen

Oefening 1

Beweeg de armen gestrekt voorwaarts. Wanneer je nog een drain hebt, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft (90 graden).

Je kunt deze oefening ook in rugligging uitvoeren.



Oefening 2

Bij deze oefening jouw armen naast jouw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren jouw schouders optrekken en weer ontspannen.



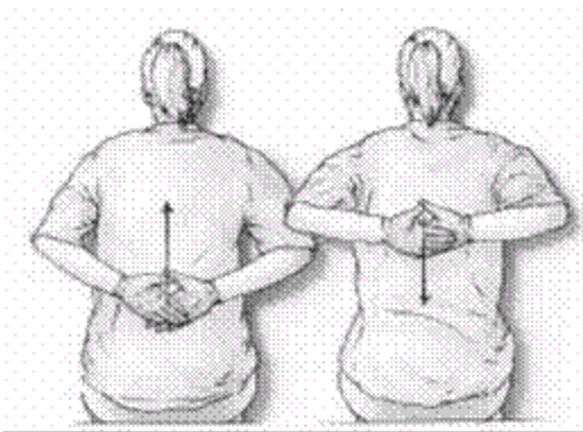
Oefening 3

Jouw handen achter je rug in elkaar houden. Vervolgens jouw armen gestrekt omhoog brengen.



Oefening 4

Leg jouw handen zo laag mogelijk op jouw rug en schuif ze langs jouw rug naar boven.



Oefening 5

Jouw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt jouw arm aan de geopereerde kant gesteund. Jouw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.



Oefening 6

Jouw handen achter jouw oren tegen je achterhoofd leggen en vervolgens jouw vingers ineen strengelen. Houd jouw ellebogen eerste ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.

Deze oefening kun je ook in rugligging uitvoeren.



Oefening 7

Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog je kunt. Jouw handen blijven contact houden met de muur.



Oefening 8

Ga een stukje (15cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



Bestraling

Wanneer je wordt bestraald, is het zinvol om de oefeningen tot ruim een jaar na het afronden van deze behandeling regelmatig te herhalen. Je kunt dan controleren of de beweeglijkheid van jouw arm gelijk blijft.

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen aan de hand van de hiervoor beschreven oefeningen dan kun je contact opnemen met:

De afdeling fysiotherapie: 040 - 286 48 31

De poli chirurgie: 040 - 286 48 72

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/fys016-oefeningen-na-een-okselklierdissectie/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



FYS016
11-01-2017