

Oefening na okselkliertoilet

Om de kans op bewegingsbeperking in de schouder te verkleinen is het belangrijk dat u de dag na de operatie met arm- en schouderoefeningen begint. In de eerste 7 dagen na de operatie is het verstandig uw arm niet boven schouderhoogte te bewegen. Dit geldt voor zowel het oefenen als voor bewegingen die u in het dagelijks leven maakt. U hoeft niet bang te zijn dat de hechtingen loslaten door het oefenen.

■ Dag 1 tot en met 7

Adviezen

Tijdens de eerste 7 dagen na de operatie is het belangrijk dat u:

- rechtop zit of staat en zorgt dat de schouders niet naar voren hangen
- de oefeningen langzaam uitvoert. Doe ongeveer 5 seconden over 1 oefening
- geen pijn tijdens en na het oefenen mag ervaren. Heeft u dat wel, maak dan de volgende keer een kleinere beweging of voer de oefening langzamer uit. Een rekkend gevoel is geen probleem
- niet 'veert' met uw armen
- begint met 3 herhalingen per oefening en opbouwt naar 5 herhalingen
- de set oefeningen 4 keer per dag doet, zie hiervoor de foto's op de volgende pagina's. Het is beter enkele keren per dag licht te oefenen, dan 1 keer zwaar en veel
- vanaf de 8e dag begint met de set oefeningen die in het volgende hoofdstuk 'Arm- en schouderoefeningen' staan



1a

Uitgangshouding: laat de schouders ontspannen afhangen, liefst iets naar achteren.



1b

Uitvoering: trek de schouders op en laat ze daarna zakken tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



2a

Uitgangshouding: sta of zit met gestrekte ellebogen en de handpalmen naar voren.



2b

Uitvoering: buig de ellebogen en strek ze daarna tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



3a

Uitgangshouding: sta of zit met gestrekte ellebogen en de handpalmen naar voren.



3b

Uitvoering: draai de armen en schouders naar binnen zodat de handpalmen naar buiten wijzen en beweeg ze daarna terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



4a

Uitgangshouding: houd de ellebogen iets naar achteren en plaats de vingers zo op de schouders dat ze omhoog wijzen.



4b

Uitvoering: beweeg de ellebogen omhoog, maar ga niet hoger dan schouderhoogte. Houd de vingers op de schouders. Beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



5a

Uitgangshouding: plaats de vingers zo op de schouders dat ze naar de hals wijzen. De ellebogen wijzen naar beneden.



5b

Uitvoering: beweeg de ellebogen omhoog, maar ga niet hoger dan schouderhoogte. Houd de vingers op de schouders. Beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.

Om de kans op bewegingsbeperking te verkleinen is het belangrijk dat u onderstaande adviezen opvolgt. U hoeft niet bang te zijn dat de hechtingen loslaten door het oefenen.

■ Vanaf de achtste dag

Adviezen

Het is belangrijk dat u:

- rechtop zit of staat en zorgt dat de schouders niet naar voren hangen
- de oefeningen langzaam uitvoert. Doe ongeveer 5 seconden over 1 oefening
- tijdens en na het oefenen geen pijn mag ervaren. Heeft u dat wel, maak dan de volgende keer een kleinere beweging of voer de oefening langzamer uit. Een rekkend gevoel is geen probleem
- niet 'veert' met uw armen
- begint met 3 herhalingen per oefening en opbouwt naar 5 herhalingen
- de set oefeningen 4 keer per dag doet, zie hiervoor de foto's op de volgende pagina's. Het is beter enkele keren per dag licht te oefenen, dan 1 keer zwaar en veel
- 1 keer per dag gaat oefenen als uw schouder weer zijn normale beweeglijkheid terug heeft. Daarmee onderhoudt u de beweeglijkheid

Als u ook radiotherapie (bestraling) heeft ondergaan, is het verstandig om tot 2 jaar na de behandeling 1 of 2 keer per week de oefeningen uit te voeren. U controleert daarmee of de beweeglijkheid in de schouder gelijk blijft.

Heeft u geen radiotherapie ondergaan, oefen dan door tot de geopereerde kant even goed beweegt als de niet-geopereerde kant. Ga in ieder geval door tot de arm functie weer terug is of gelijk aan de andere zijde..



1a

Uitgangshouding: houd de armen voor u, de handen voor de onderbuik. U mag de vingers ineen strengelen om de geopereerde kant te ondersteunen.



1b

Uitvoering: beweeg de armen omhoog en beweeg daarna terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



2a

Uitgangshouding: sta of zit met gestrekte ellebogen en de handpalmen naar voren.



2b

Uitvoering: beweeg de armen zijwaarts omhoog en beweeg daarna terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



3a

Uitgangshouding: plaats de vingers achter de oren of indien dat niet lukt lager in de hals.



3b

Uitvoering: beweeg de ellebogen naar buiten en beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



4a

Uitgangshouding: houd de armen gestrekt naar achteren met de handpalmen naar achteren.



4b

Uitvoering: beweeg de duimen richting de schouderbladen, waarbij de handpalmen naar achteren blijven wijzen. Beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.