

# Oefeningen na borstampuatie

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

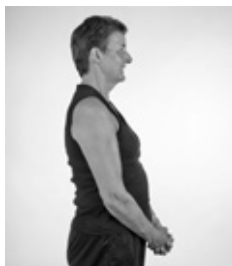
## ■ Adviezen

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

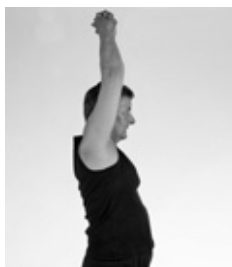
Als u ook radiotherapie (bestraling) heeft ondergaan, is het verstandig om tot 2 jaar na de behandeling 1 of 2 keer per week de oefeningen uit te voeren. U controleert daarmee of de beweeglijkheid in de schouder gelijk blijft.

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 8e week na de operatie.



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.