

Schouderoefeningen

Als gevolg van een borst en/of okseloperatie kan een beperking in de beweeglijkheid van uw schouder ontstaan. Om uw schouder en arm zo snel mogelijk weer goed te kunnen bewegen, raden we u aan een aantal keren per dag schouderoefeningen te doen. Hier vindt u informatie over deze oefeningen en uw herstel.

Regelmatig oefenen

Een paar dagen na de operatie begint u voorzichtig met oefenen. Een week na de operatie mag u verwachten dat u een “haakse” hoek (90 graden) kunt maken met uw arm zijwaarts. Na ongeveer een week, mag u intensiever gaan oefenen.

De oefeningen zijn bedoeld voor de eerste zes weken na de operatie. We raden u aan de schouderoefeningen een aantal keren per dag te doen in een rustig tempo en zonder te veren. Iedere oefening kunt u het beste vijf- tot tienmaal herhalen.

Na enkele weken merkt u dat uw schouder en arm weer goed beweeglijk zijn. Dan kunt u de oefeningen afbouwen van dagelijks naar wekelijks.

Het kan zijn dat er enkele weken na de operatie in uw oksel pijnlijke strak gespannen strengtjes (dit zijn lymfobaantjes) pijn veroorzaken bij het bewegen van de arm. Het is raadzaam om dan te proberen net voorbij de pijngrens te oefenen. Het is gebleken dat deze lymfobaantjes na een paar weken oefenen weer soepel worden.

Boekt u onvoldoende vooruitgang wat betreft de beweeglijkheid van de arm en of schouder of twijfelt u hierover dan kunt u altijd contact opnemen met de verpleegkundig specialist of de specialist. Zij kunnen u als het nodig is verwijzen naar de fysiotherapeut.

Goede houding

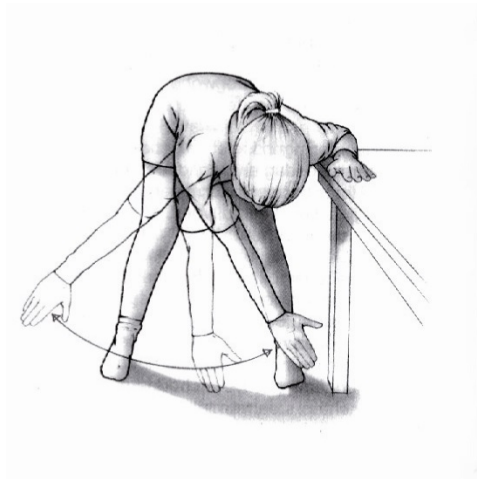
In het algemeen - en bij de oefeningen in het bijzonder - is het belangrijk dat u een goede houding aanneemt. Zo voorkomt u dat u krom gaat lopen, wat nadelig is voor een goede beweging van rug, schouder en arm.

- Sta en zit rechtop.
- Trek de schouders iets naar achteren, vooral aan de geopereerde kant.
- Probeer goed rechtop te lopen en uw armen losjes mee te laten zwaaien.
- Houd de arm vooral niet stijf, maar probeer hem zo normaal mogelijk te gebruiken.

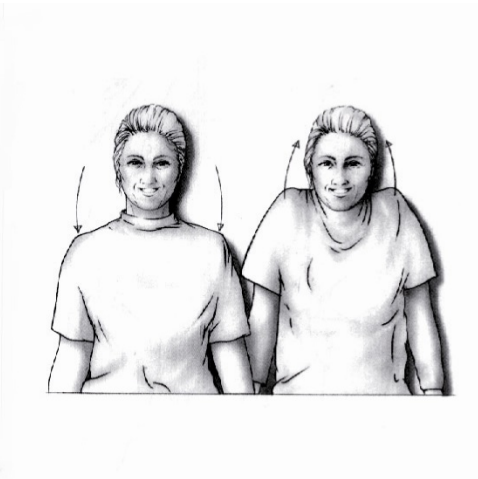
Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

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.

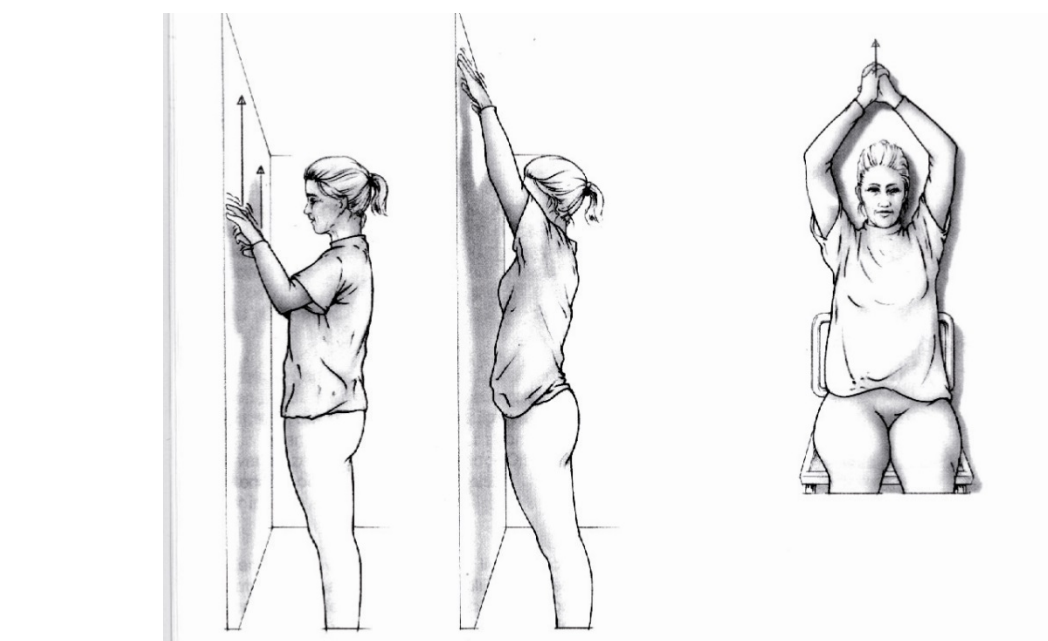
De oefeningen



Een oefening om te ontspannen. De arm laten hangen en dan een zwaaiende en/of ronddraaiende beweging maken met de arm.

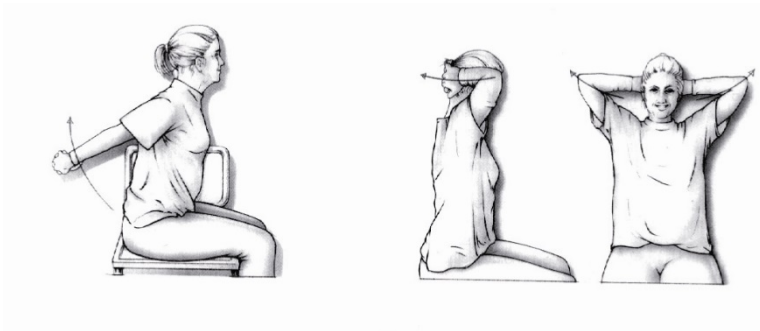


Bij deze oefening de armen langs het lichaam laten hangen, vervolgens een aantal keren de schouders optrekken en weer ontspannen.



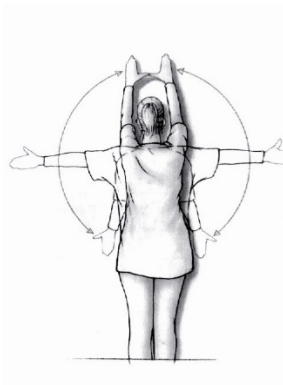
Deze oefening kunt u al snel: Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.

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



De handen achter de rug in elkaar houden. Vervolgens de armen gestrekt omhoog brengen.

De handen achter de oren tegen het achterhoofd leggen en vervolgens de vingers ineen strengelen. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



Staand tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog als u kunt. De handen blijven contact houden met de muur.

Hulp bij het oefenen

De fysiotherapeut komt tijdens de opname bij u langs en kan u advies geven over het uitvoeren van de oefeningen.

Kunt of durft u of de schouder zelf niet goed te bewegen of twijfelt u over de vorderingen, dan kunt u altijd contact opnemen met de verpleegkundig specialist of de specialist.

Als u na ongeveer zes weken de schouder niet goed kunt bewegen, dan kan via verpleegkundig specialist of de specialist (of de huisarts) een fysiotherapeut worden ingeschakeld.

Meer informatie

Aanvullende informatie over de okseloperatie kunt u lezen in de folders:

- Okselklierdissectie
- Lymfoedeem