

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Bewegen na okseluitruiming

patiënteninformatie

Geachte mevrouw,

Vanaf de eerste dag na de operatie start u met bewegingstherapie van de arm aan de geopereerde zijde. Het is belangrijk dat u die arm zo vlug mogelijk beweegt. Door te bewegen voorkomt u dat de schouder stijf wordt en dat de weefsels hun soepelheid verliezen.

Bij de oefentherapie houden we rekening met de beweeglijkheid die u voor de operatie had en passen we het tempo aan uw ritme aan. Iedere ingreep en elk individu is immers verschillend. Tijdens de oefeningen werken we binnen de pijngrens: u mag wel voelen dat u werkt, maar het is fout als u pijnstillers moet nemen omdat u te zwaar oefent. Bovendien vraagt de wondheling tijd en rust.

Soms drukt een drainagebuisje tegen een zenuw of kan u door het verband en de draadjes de bewegingen niet soepel uitvoeren. In dat geval passen we de oefeningen aan. Pas wanneer u uw volledige bewegingsvrijheid terug hebt, streven we meer naar perfectie bij het uitvoeren van de armbewegingen. Het belangrijkste is dat u de oefeningen regelmatig uitvoert, zonder dat u zich al te veel vermoeit.

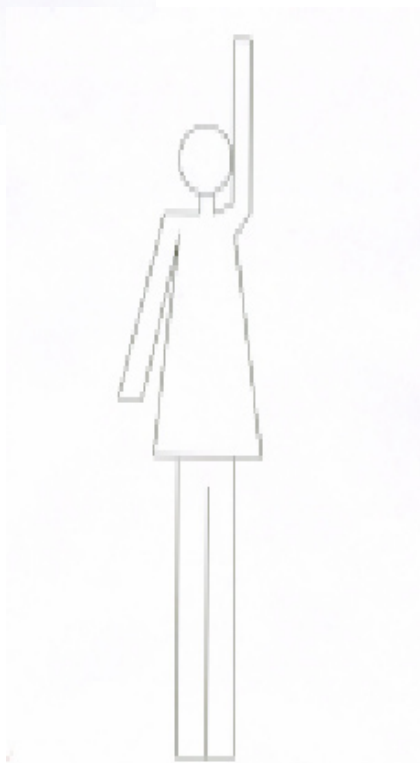
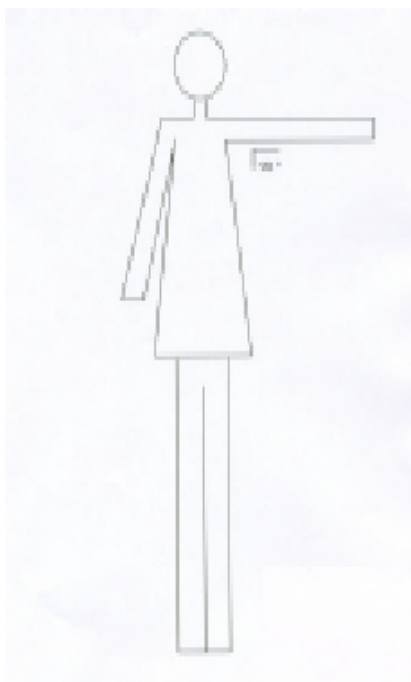
De eerste dag voert u de oefeningen in bed uit, de volgende dagen zittend op een stoel of al rechtstaand. In het begin begeleidt de kinesist de armbewegingen. Geleidelijk aan voert u de bewegingen zelf uit. Houding en correcte uitvoering zijn belangrijk. Controleer uzelf door voor de spiegel te oefenen.

Let erop dat uw schouders op gelijke hoogte staan en u ze naar achteren houdt. Ook door regelmatig te oefenen in de loop van de dag kan u uw houding beter controleren. Als een beweging iets moeilijker is voor u, doe ze dan enkele malen extra. Na een tijdje kan u uw arm en schouder weer normaal bewegen. Volhouden is de boodschap!

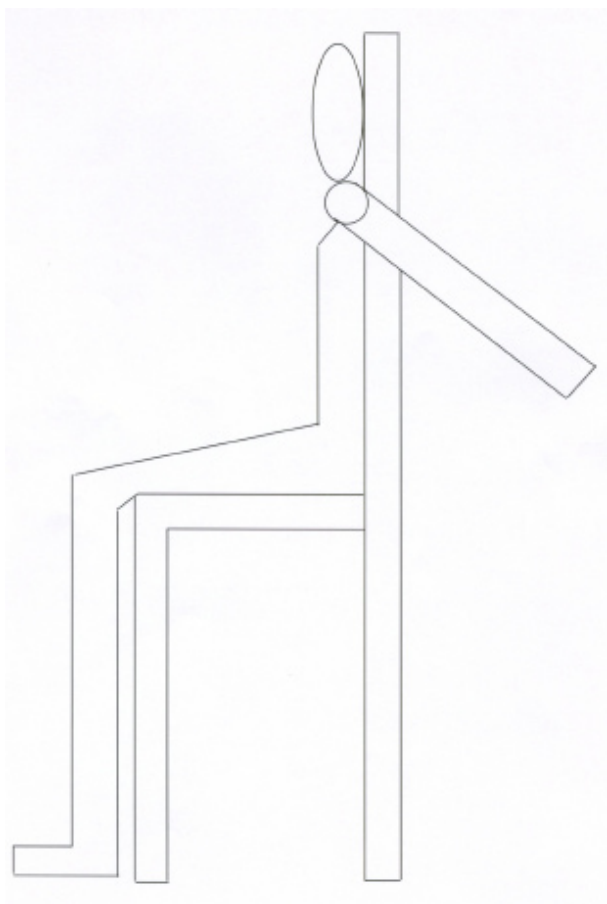
Basishouding: maak een hoek van 90° tussen de romp en de arm.



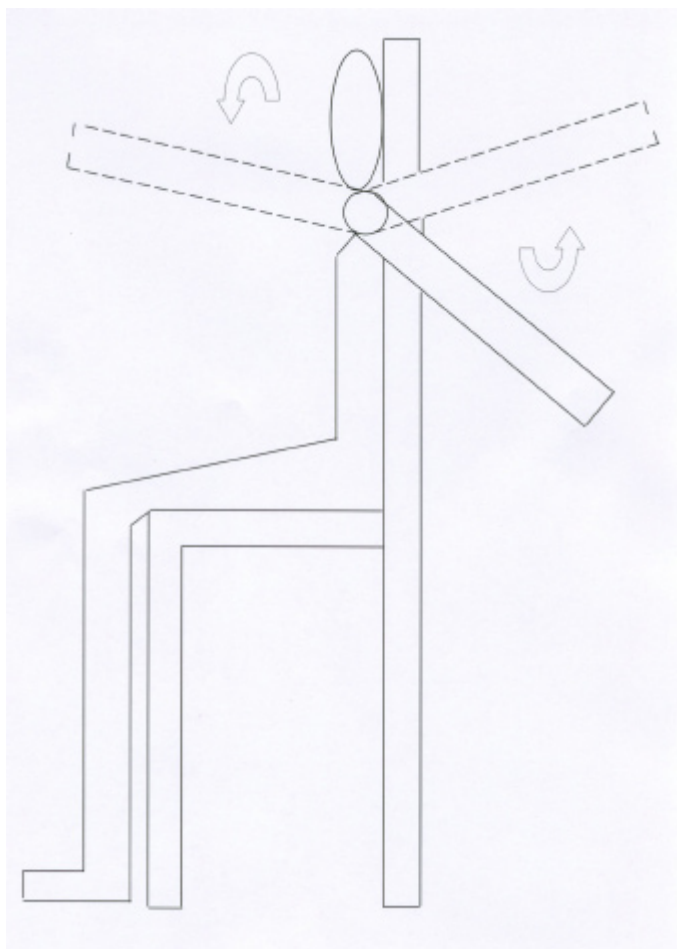
Oefening 1: Start vanuit de basishouding en breng de arm opwaarts.



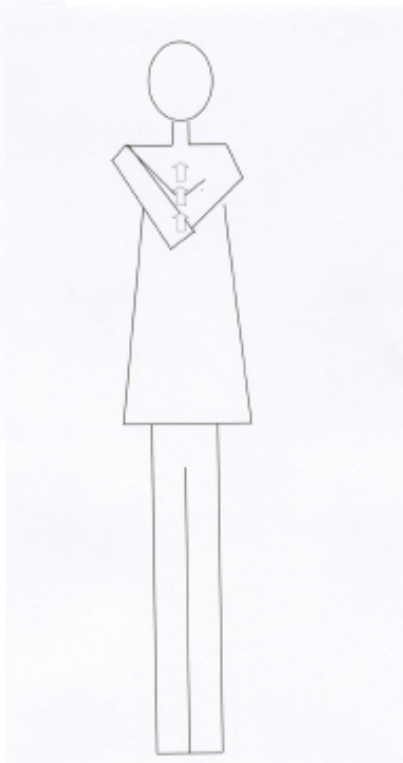
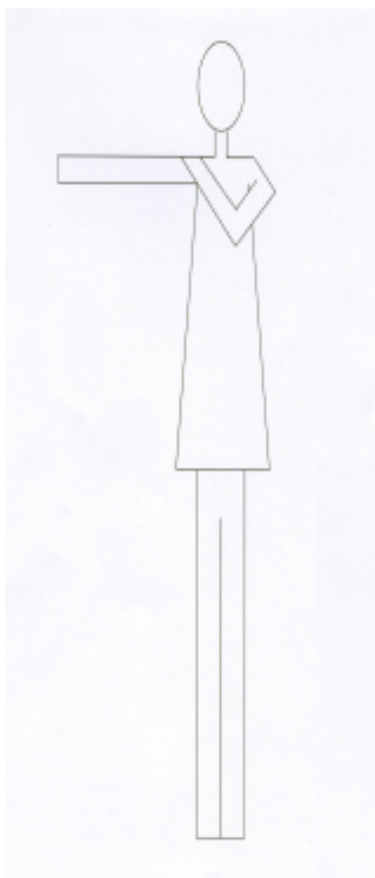
Oefening 2: Ga op een stoel zitten met de rug tegen de rugsteun. Hou beide voeten stevig op de grond. Strek de arm zijwaarts.



Maak vervolgens grote cirkels met de arm. Doe dit zowel voor- als achterwaarts.



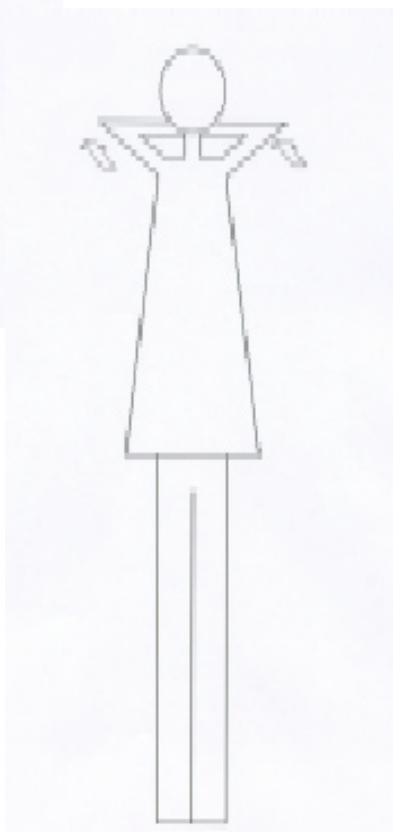
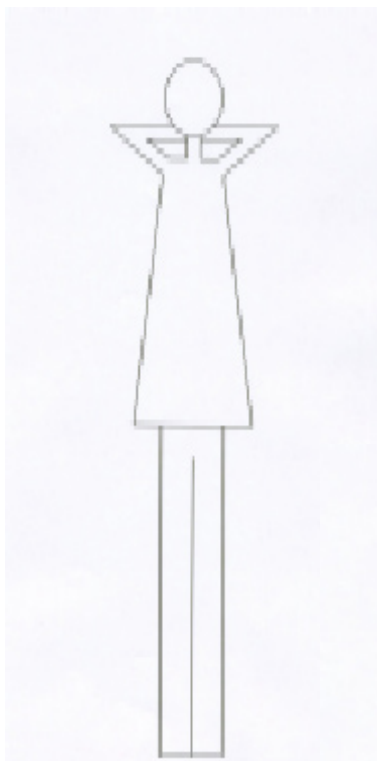
Oefening 3: Breng de hand van de geopereerde arm naar de tegenovergestelde schouder. Met de andere hand duwt u tegen de elleboog en reikt u zo ver mogelijk over de rug.



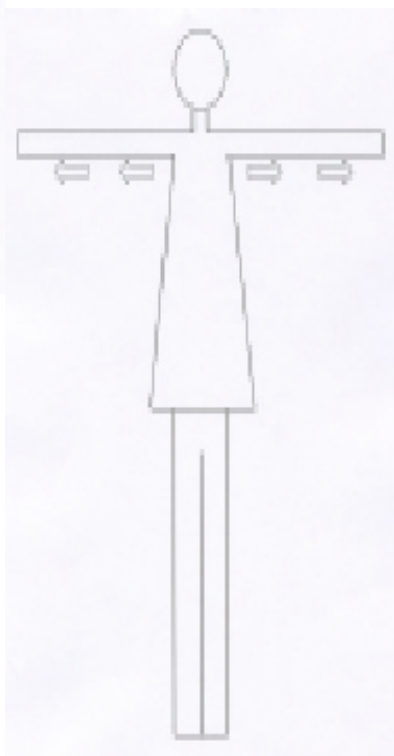
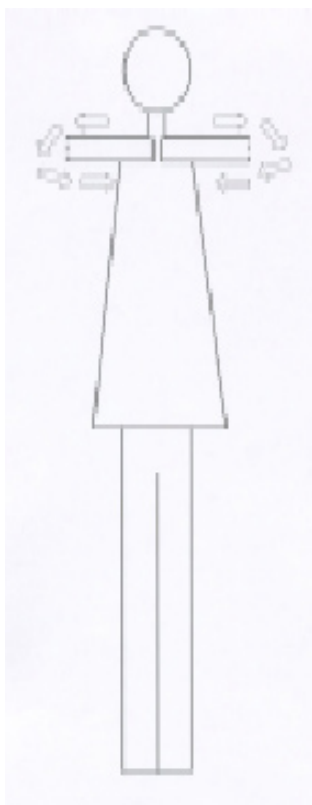
Oefening 4: Breng de armen samen opwaarts.



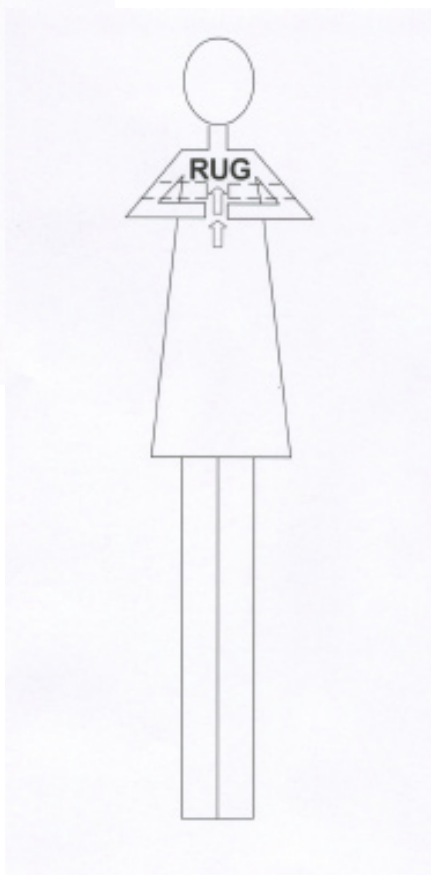
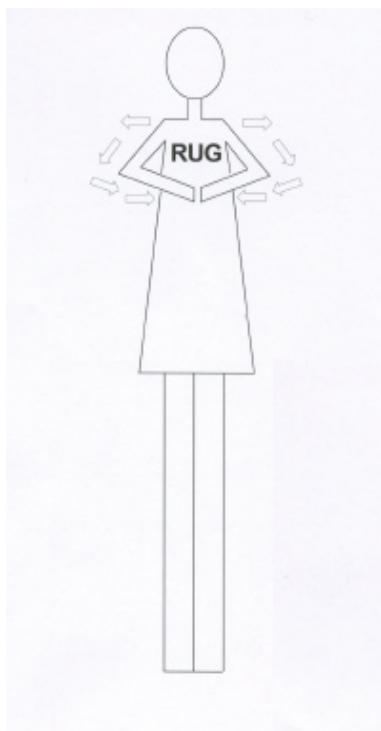
Oefening 5: Plaats de handen samen in de nek. Breng vervolgens de ellebogen zo ver mogelijk samen naar voren en vervolgens zo ver mogelijk naar achter.



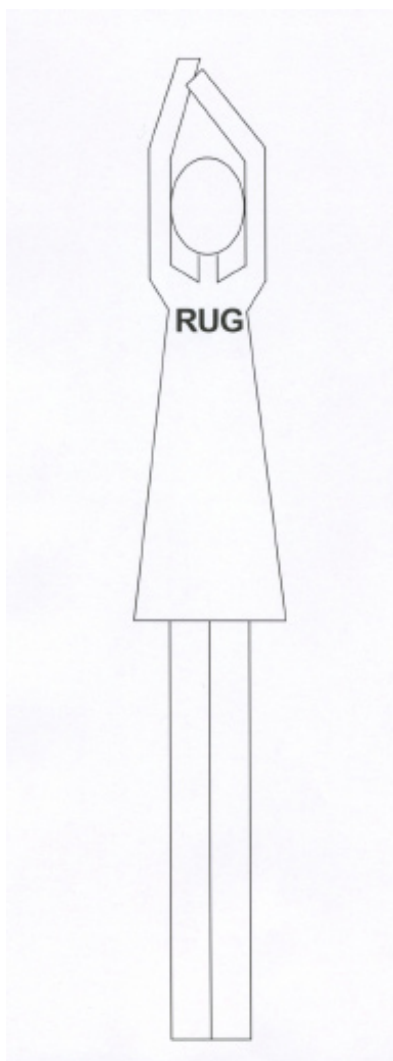
Oefening 6: Breng de handen aan het sleutelbeen en strek vervolgens de armen zijwaarts.



Oefening 7: Plaats de handen achter de rug. Vanaf het zitvlak brengt u de handen naar boven tot tussen de schouderbladen (zoals bij het sluiten van een beha). Breng vervolgens de armen opwaarts. De duimen blijven bij elkaar.



Oefening 8: Sta met de buik tegen de muur en strek de armen opwaarts. Plaats de hand van de geopereerde zijde op de andere hand en maak ze beiden los van de muur.



Oefening 9: “De zon”: sta met het gezicht naar de muur en breng beide armen opwaarts. Breng beide gestrekte armen zijwaarts naar beneden en beschrijf een grote cirkel tegen de muur.

