

OEFENINGEN NA BORSTOPERATIE

Arm- en schouderoefeningen

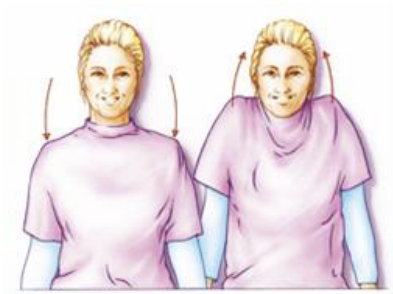
Geadviseerd wordt om 3 keer per dag in een rustig tempo te oefenen. Herhaal elke oefening 5 keer en bouw dit langzaam op tot 10 keer. Voer de oefeningen binnen de pijngrens uit. Begin voorzichtig weer met allerlei activiteiten en voer dit langzaam op. Het is belangrijk dat u de oefeningen in ieder geval dagelijks doet totdat u uw arm weer kunt bewegen als voor de operatie. Ook daarna kunt u ze blijven doen zodra u merkt dat het nodig is. Het is erg belangrijk dat u uw arm goed kan ontspannen.

Oefening 1

Pompende bewegingen maken met uw armspieren: vuist maken en vingers strekken, elleboog buigen en strekken.

Oefening 2

Met uw arm de beweging maken alsof u in een grote pan staat te roeren.



Oefening 3

Uw armen langs uw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen.



Oefening 4

Voor-, achterwaarts zwaaien met uw arm.

Adviezen voor thuis

Thuis is het belangrijk dat u uw arm weer overal bij inschakelt, tenzij iets heel zwaar is (bijv. boodschappen) of wanneer u lang achter elkaar dezelfde beweging maakt (computeren).

Oefeningen voor thuis: 2 weken na de operatie

Arm- en schouderoefeningen op basis van de pijn

Geadviseerd wordt om deze oefeningen 1 tot 3 keer per te oefenen net door de pijngrens. Herhaal elke oefening 5 keer en bouw dit langzaam op tot 10 keer.



Oefening 1

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



Oefening 2

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



Oefening 3

Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd en strengel daarna uw vingers ineen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



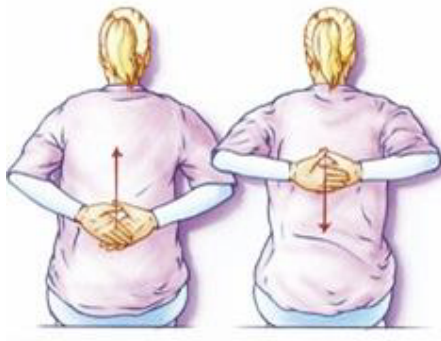
Oefening 4

Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog brengen.



Oefening 5

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



Oefening 6

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

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem contact op met de afdeling Paramedische Dienst via 010 – 893 1011.
Heeft u begeleiding van een (oncologie) fysiotherapeut nodig? Neem dan contact op met heeft, kunt u contact opnemen met uw behandelend arts.