



Patiënteninformatie

Revalidatie na mastectomie met SNB of okselevidement

Inhoud

Inhoud.....	2
Inleiding	3
Schouderoefeningen	3
Schouders voor en achterwaarts rollen.....	3
Schouders heffen en dalen.....	3
Schouders voor en achterwaarts trekken.....	4
Arm ondersteund uitstrekken en heffen	4
Schouderkapsel rekken	5
Pendelen	5
Muurklimmen.....	6
Zijwaarts muurschuiven	6
Cirkels maken op de rug.....	7
Opwaarts schuiven tegen de rug	7
Stokoefening achterwaarts	8
Stokoefening opwaarts	8
Stokoefening op- en neerwaarts	9
Tot slot.....	9
Contactgegevens	10
Persoonlijke notities / vragen	10

Inleiding

Om ervoor te zorgen dat je schouder niet verstijft, bent u in het ziekenhuis gestart met voorzichtige oefeningen onder begeleiding van de kinesitherapeut. Deze oefeningen mogen thuis worden verdergezet.

Deze brochure biedt u een overzicht van de verschillende oefeningen.

Schouderoefeningen

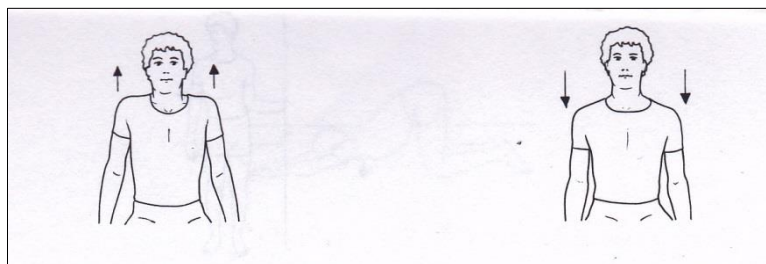
Schouders voor en achterwaarts rollen

- Ga zitten
- Rol je schouders een 5-tal keer naar voor
- Rol je schouders een 5-tal keer naar achter



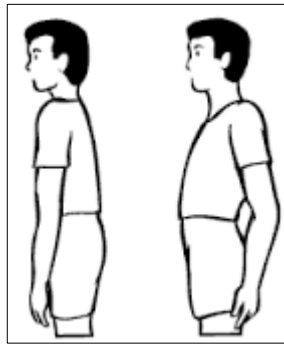
Schouders heffen en dalen

- Ga zitten
- Hef je schouders een 5-tal keer omhoog en duw ze telkens ver terug naar beneden



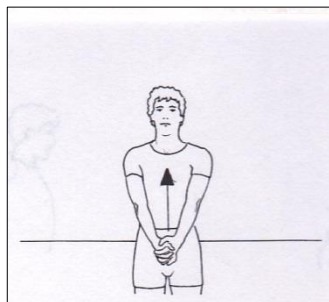
Schouders voor en achterwaarts trekken

- Ga zitten
- Duw je schouders voorwaarts en trek ze telkens weer ver achterwaarts
- Herhaal dit een 5-tal keer



Arm ondersteund uitstrekken en heffen

- Ga zitten
- Haak beide handen in elkaar
- Strek je armen voorzichtig uit
- Probeer je beide armen gestrekt verder te heffen
- Herhaal dit een 5-tal keer



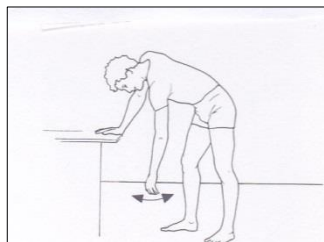
Schouderkapsel rekken

- Ga zitten
- Plaats beide handen in je nek met je ellebogen naar voor toe
- Beweeg nu je ellebogen zo ver mogelijk naar achter en hou dit 8 tellen vast
- Ga daarna terug naar de beginpositie
- Herhaal dit 5 keer



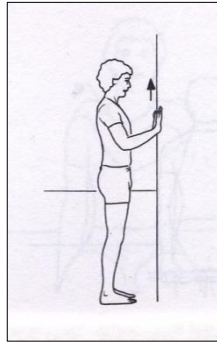
Pendelen

- Ga rechtstaan
- Steun met je goede hand op een tafel of leuning van een stoel en ga goed voorovergebogen hangen
- Laat je andere arm goed hangen
- Maak grote cirkelbewegingen met je afhangende arm
- Doe dit in beide richtingen en houd ongeveer 1 minuut vol



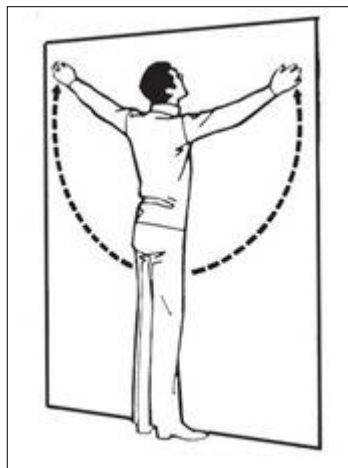
Muurklimmen

- Ga rechtstaan met je gezicht naar de muur
- Plaats je vingertoppen onderaan tegen de muur
- Kruip langzaam, al krabbelend met je vingertoppen, omhoog
- Kruip ook weer langzaam naar beneden
- Herhaal dit een 5-tal keer



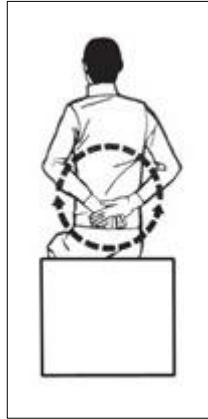
Zijwaarts muurschuiven

- Ga rechtstaan met je borst en kin tegen de muur
- Plaats je vingertoppen onderaan tegen de muur
- Klim nu zijwaarts langs de muur naar boven en weer terug
- Herhaal dit een 5-tal keer



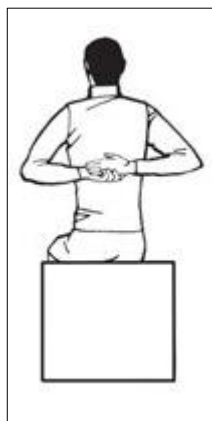
Cirkels maken op de rug

- Ga rechtstaan of zitten
- Neem de handen op de rug vast en maak een zo groot mogelijke cirkel op de rug
- Herhaal dit een 5-tal keer in beide richtingen



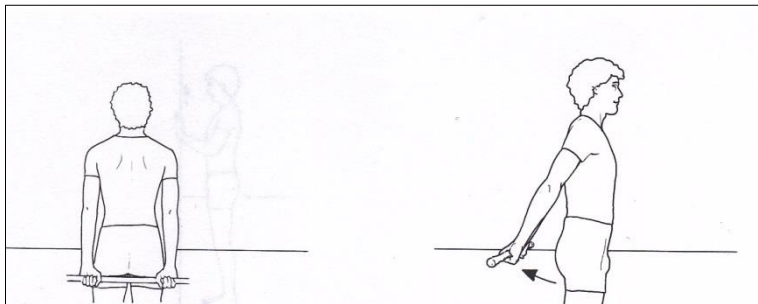
Opwaarts schuiven tegen de rug

- Ga rechtstaan of zitten
- Neem de handen op de rug vast en schuif zo hoog mogelijk naar boven en naar beneden
- Doe dit een 5-tal keer



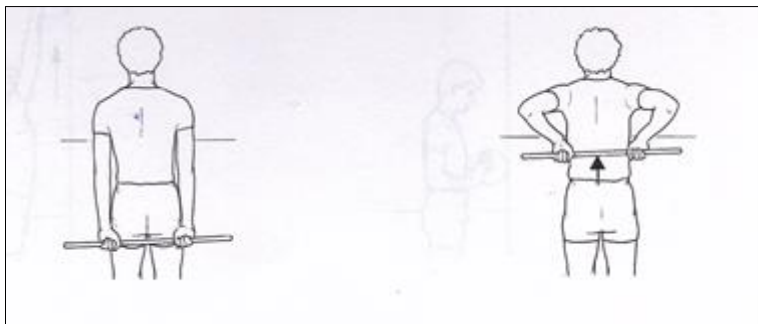
Stokoefening achterwaarts

- Ga rechtstaan
- Breng de stok achter het lichaam en neem deze vast met een bovengreep
- Hef de armen gestrekt achterwaarts
- Romp en hoofd blijven recht
- Herhaal dit een 5-tal keer



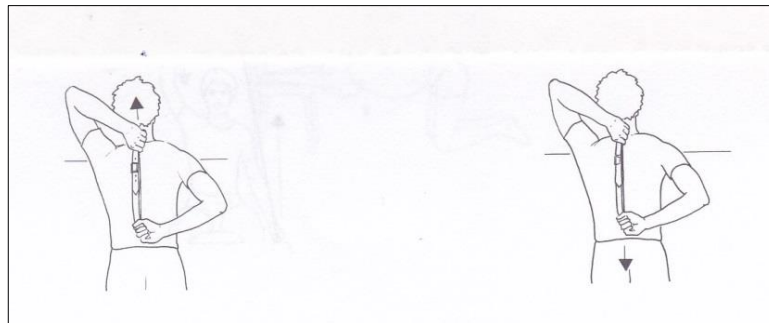
Stokoefening opwaarts

- Ga rechtstaan
- Breng de stok achter het lichaam en neem deze vast met een bovengreep
- Beweeg de stok langs de rug zo ver mogelijk omhoog
- Herhaal dit een 5-tal keer



Stokoefening op- en neerwaarts

- Ga rechtstaan
- Laat bovenhands een stok/riem of handdoek achter de rug hangen
- Neem deze met de andere hand (is geopereerde zijde) onderhands vast
- Trek met de bovenste arm de onderste arm zo ver mogelijk naar boven
- Hou 8 tellen vast en trek dan met de onderste arm de bovenste arm zo ver mogelijk naar beneden
- Herhaal dit een 5-tal keer



Tot slot

Het is uitermate belangrijk dat deze **oefeningen thuis dagelijks** worden uitgevoerd. Het is beter om 2 à 3 keer per dag 5 minuten te oefenen in plaats van 1 keer 15 minuten.

Oefen rustig en ga indien mogelijk over tot actief oefenen met de geopereerde arm na het verwijderen van de drain.

Voer de oefeningen boven de 90° liefst uit onder supervisie van een kinesitherapeut.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11