

## Extra oefeningen na een okselklierdissectie

Oefeningen voor de beweeglijkheid van de schouder

### Inleiding

U heeft een okselklierdissectie ondergaan. Soms is het nodig een aantal extra oefeningen te doen om de beweeglijkheid van de schouder te verbeteren.

### Verloop van het herstel

Wanneer u regelmatig oefent, zal de beweeglijkheid van uw schouder weer verbeteren. Zeker wanneer u nog bestraling nodig heeft, kan dit belangrijk zijn, omdat de arm vrij ver omhoog moet in het bestralingsapparaat.

### Adviezen voor het dagelijks leven

Het is belangrijk dat u de arm niet forceert door zwaar tillen, duwen of trekken. Probeer de arm in het dagelijks leven wel gewoon te gebruiken, voor zover dat mogelijk is. Het is verder verstandig om rechtop te lopen met de schouders ontspannen: niet naar beneden of omhoog. Om overbelasting van de schouder te voorkomen volgen hierna meer adviezen.

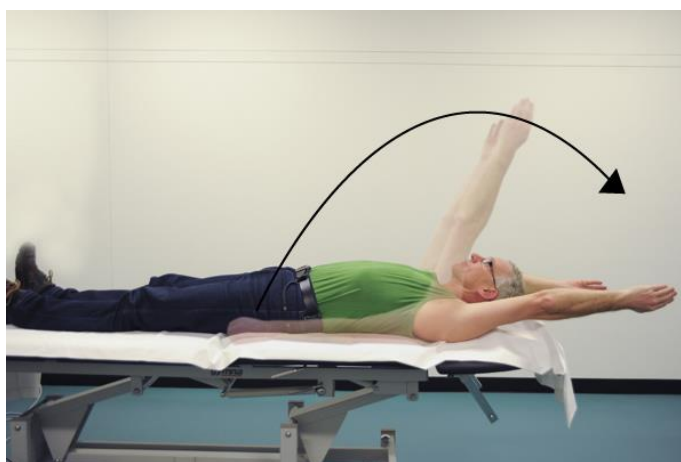
### Adviezen bij het oefenen

Voer alleen de oefeningen uit die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen en heeft aangekruist. Soms is nog fysiotherapie thuis nodig. Ter aanvulling op, of ter vervanging van de oefeningen in deze folder kunt u in overleg met uw fysiotherapeut een oefenprogramma samenstellen dat zo goed mogelijk aansluit bij de activiteiten van uw dagelijks leven. Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit. U kunt tijdens het oefenen wat stijfheid en wat pijn voelen. Wanneer de pijn na het oefenen erger wordt en/of langer dan één dag duurt, neem dan contact op met uw fysiotherapeut.

## Oefeningen voor beweeglijkheid van de schouder

De volgende oefeningen hebben tot doel de beweeglijkheid van de schouder(s) te behouden en te verbeteren. Bij deze oefeningen is het van belang dat u de oefeningen rustig uitvoert en de laatste houding even vasthoudt. U kunt deze oefeningen meerdere malen per dag doen.

### Voorwaarts bewegen armen



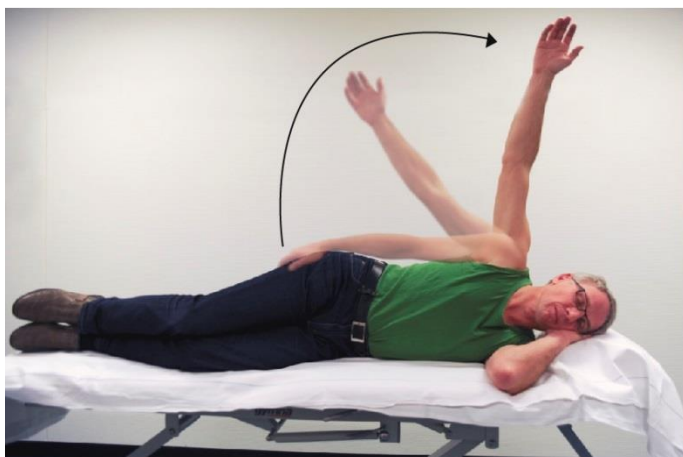
#### Oefenhouding

U ligt op de rug/ u zit op een stoel met de rug gesteund.

#### Uitvoering

- Armen gestrekt naar voren heffen tot langs de oren. Als de beweging niet goed gaat mag u de arm aan geopereerde zijde ondersteunen.

### Zijwaarts bewegen armen



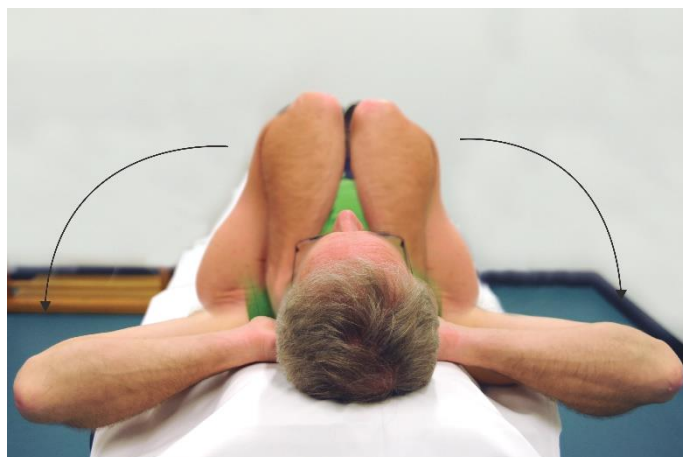
#### Oefenhouding

U ligt op de zij. Uw arm laat u gestrekt op de zij rusten.

### *Uitvoering*

- De arm rustig omhoog bewegen, ga door tot de arm recht omhoog naar het plafond is gestrekt.
- Enkele tellen rusten dan de arm zo ver mogelijk naar het hoofd bewegen.
- Enkele tellen rusten dan de arm rustig terug brengen naar de starthouding.
- U kunt de oefening iets lichter maken door deze met gebogen arm uit te voeren.

### **Rekken van de borstspieren**



### *Oefenhouding*

U ligt op de rug/u zit rechtop met de handen in de nek. De rug hoeft niet gesteund te worden.

### *Uitvoering*

- Breng de ellebogen rustig naar achteren terwijl u de handen in de nek houdt.
- Als u de oefeningen liggend uitvoert, drukt u de ellebogen tegen de ondergrond.

Afbeeldingen: MCL

---

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

Afdeling fysiotherapie

058 – 286 64 26

©MCL december 2022

Docnr. 36483 (1)