

## Arm- en schouderoefeningen

Versie 1 gepubliceerd op 11-03-2024

---

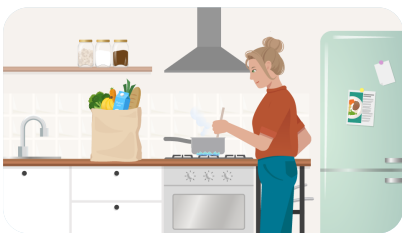
# Arm- en schouderoefeningen



U gaat verschillende oefeningen doen. U kunt deze oefeningen doen zodra u thuis bent. Geeft uw zorgverlener u andere adviezen? Volg deze dan op.

Deze oefeningen zorgen ervoor dat u uw schouder uiteindelijk beter kunt bewegen.

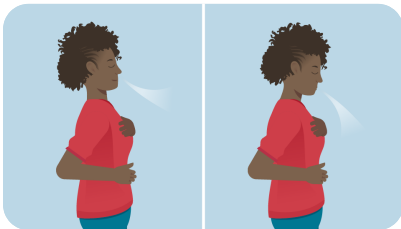
Hieronder krijgt u een aantal tips. Deze tips zijn voor het uitvoeren van de oefeningen.



Zorg dat u uw arm en schouder iedere dag gebruikt. Doe dit ook als u een beetje pijn heeft. Het is belangrijk om te blijven bewegen. Doe dus gewoon dingen die u normaal ook zou doen.



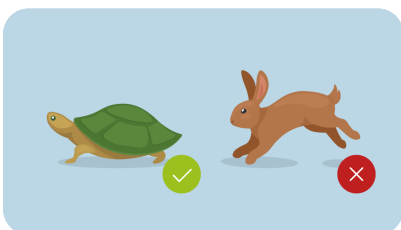
Doe de oefeningen iedere dag. Herhaal de beweging drie keer achter elkaar. Doe in totaal de oefeningen drie of vier keer per dag.



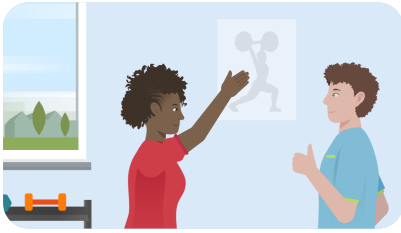
Adem tijdens de oefeningen goed door. Let er op dat u uw adem niet vasthoudt.



Houd uw rug recht tijdens de oefeningen. Strek uzelf helemaal uit.



Doe de oefeningen rustig. Houd tijdens de oefeningen ook even de beweging vast. U beweegt dan even niet.



Merkt u geen vooruitgang? Vraag dan hulp van een fysiotherapeut.

## Handen achter uw rug

Uw aangedane arm is de arm aan de kant waar u geopereerd bent.

### Video

#### *Video voice-over*

*Beweeg de aangedane arm achter uw rug.*

*Strek daarna uw arm.*

*Breng uw arm omhoog, zo hoog als u kan.*

*Houd dit even vast.*

*Laat daarna uw arm weer rustig zakken.*

## Handen boven uw hoofd

### Video

#### *Video voice-over*

*Vouw uw handen in elkaar en leg ze op uw schoot.*

*Strek daarna uw armen.*

*Beweeg uw armen zo ver mogelijk omhoog.*

*Houd dit even vast.*

*Laat uw armen daarna weer rustig zakken.*

**Belangrijk**

## Heeft u een drain?



Wanneer u een drain heeft is het belangrijk dat u uw armen niet hoger tilt dan op schouderhoogte.

## Schouders bewegen

### Video

*Video voice-over*

*Laat uw armen langs uw lichaam hangen.*

*Beweeg uw schouders omhoog.*

*Houd dit even vast.*

*Laat daarna uw schouders weer rustig zakken.*

# Handen op uw rug

## Video

*Video voice-over*

*Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en vouw ze in elkaar.*

*Schuif uw handen langs uw rug omhoog.*

*Houd dit even vast.*

*Laat daarna uw handen weer rustig zakken.*

# Handen achter uw hoofd

## Video

*Video voice-over*

*Leg uw handen achter uw hoofd.*

*Beweeg uw ellebogen naar achteren.*

*Houd dit even vast.*

*Beweeg daarna uw ellebogen weer rustig terug naar voren.*

# Zwaai in ligging

Uw aangedane arm is de arm aan de kant waar u geopereerd bent.

## Video

### *Video voice-over*

*U gaat liggen op uw goede zijde.*

*Leg uw aangedane arm op uw heup.*

*Buig uw arm.*

*En beweeg uw arm zijwaarts omhoog over uw hoofd.*

*Houd dit even vast.*

*Beweeg daarna uw arm rustig terug.*

## Beweeg met uw handen tegen de muur

Uw aangedane arm is de arm aan de kant waar u geopereerd bent.

## Video

### *Video voice-over*

*Ga met uw neus richting de muur staan.*

*Zet de hand van uw aangedane arm op schouderhoogte tegen de muur.*

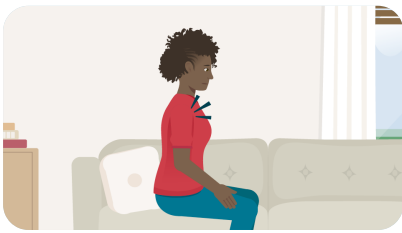
*Schuif met uw hand langs de muur omhoog.*

*Houd dit even vast.*

*Schuif daarna met uw hand weer rustig naar beneden.*

## Meer informatie

### Pijn of stijfheid na de oefeningen



Het is niet erg als u tijdens de oefeningen lichte pijn en stijfheid voelt. Heeft u na de oefeningen nog langer dan een uur last? Doe de oefeningen dan iets lichter.

### Neem contact op bij vragen



Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met uw zorgverlener.