

# Halsklierdissectie

## Adviezen en spierversterkende oefeningen

### Inleiding

U heeft 6 tot 12 maanden geleden een halsklierdissectie ondergaan, waarna de zenuw niet meer goed functioneert. Als de zenuw niet is doorgesneden herstelt de functie van de zenuw meestal in deze periode. Dit is dan ook het moment om met deze oefeningen te starten in overleg met uw fysiotherapeut. Deze oefeningen kunnen de monnikskapspier versterken, maar alleen wanneer hij weer prikkels krijgt van de zenuw. Deze oefeningen versterken ook de andere spieren rond uw schouder. Het doel van de oefeningen is het vergroten van de belastbaarheid van uw schouder. De fysiotherapeut bepaalt hoe vaak u de oefening moet herhalen en/of u een gewicht moet gebruiken.

### Adviezen bij het oefenen

Voer alleen de oefeningen uit die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen. 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.

### Spierversterkende oefeningen voor de schouder

#### 1. Heffen van de schoudergordel

*Oefenhouding:*

U zit rechtop met de schouders ontspannen en de rug gesteund. Voer de oefening bij voorkeur uit voor een spiegel. U kunt dan zelf controleren of u uw schouder goed omhoog beweegt.

*Uitvoering:*

- Trek beide schouders tegelijkertijd op naar de oren terwijl de armen ontspannen langs het lichaam blijven hangen.
- Let op dat de beweging links en rechts zoveel mogelijk hetzelfde is.
- Beweeg de schouders niet naar voren tijdens het optrekken.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

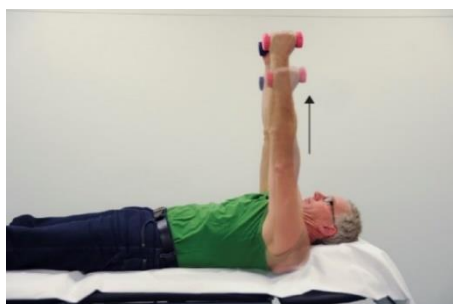
## 2. Plafond optillen

### Oefenhouding:

U ligt op de rug, armen recht omhoog gestrekt, schouders liggend op de ondergrond. Houd de armen recht omhoog.

### Uitvoering:

- Til de schouders op door richting het plafond te reiken.
- Houd 5 seconden vast, dan rustig ontspannen en weer neerleggen.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

## 3. Cirkels draaien in de lucht

### Oefenhouding:

U ligt op de rug, armen recht omhoog gestrekt, schouders liggend op de ondergrond. Houd de armen recht omhoog.

### Uitvoering:

- Maak met de armen kleine cirkels in de lucht.
- Begin met kleine cirkels als het goed gaat kunt u ze groter maken.
- De oefening wordt moeilijker als u de schouder iets optilt van de ondergrond (als bij oefening 7).



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

## 4. Zijwaarts bewegen armen

### Oefenhouding:

U ligt op de zij. Laat de arm gestrekt op de zij rusten. Of zittend met de arm ontspannen langs uw lichaam hangend.

### Uitvoering:

- Beweeg de arm rustig opzij en omhoog. Ga door tot de arm recht omhoog is gestrekt of tot u niet verder kunt.
- Enkele tellen rusten. Dan de arm rustig terugbrengen naar de starthouding.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				



### 5. De arm zijwaarts optillen en doorstrekken

Oefenhouding:

U ligt op de zij en legt de arm gestrekt naar voren.

Uitvoering:

- Beweeg de arm rustig naar achter en omhoog totdat deze recht omhoog staat.
- Enkele tellen rusten. Dan de arm rustig terugbrengen in de starthouding.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

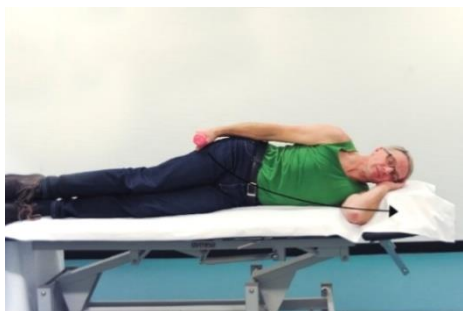
### 6. Voorwaarts heffen van de armen in stand of zijlig

Oefenhouding:

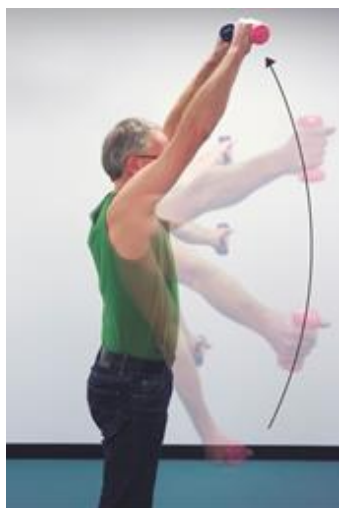
- U staat met uw arm gestrekt langs uw lichaam.
- U ligt met uw arm gestrekt op de zij.

Uitvoering:

- Beweeg de arm voor u langs tot boven uw hoofd (liggend).
- Beweeg de arm voorwaarts omhoog (staand).



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				



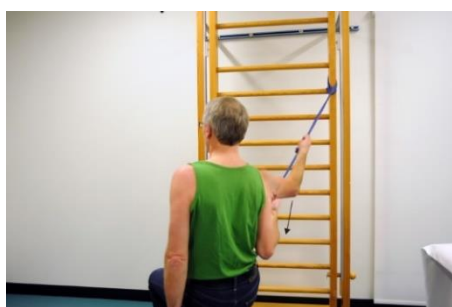
### 7. Elleboog in de achterzak

Oefenhouding:

U zit rechtop zonder steun aan de rug.

Uitvoering:

- Uw onderarm wijst schuin naar voren.
- Dan trekt u uw elleboog in de richting van uw "achterbroekzak".



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

### 8. Naar buiten draaien van de onderarm in zijlig

Oefenhouding:

U ligt op de zij met de te oefenen arm boven. De elleboog rust in de zij en de hand ligt op de hoogte van de buik.

Uitvoering:

- Beweeg uw hand van de buik af in de richting van het plafond.
- Houd de hoek in de elleboog haaks.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

### 9. Armen naar achteren bewegen in zit of stand

Oefenhouding:

U zit of staat rechtop.

Uitvoering:

Beweeg uw arm recht naar achteren.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				



### 10. Laag roeien

Oefenhouding:

U zit met de armen licht gebogen voor het lichaam.

Uitvoering:

Beweeg de ellebogen naar de zij en trek de schouderbladen naar elkaar toe.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

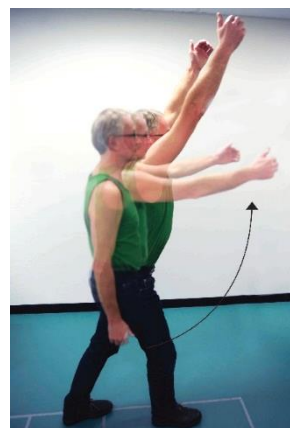
### 11. Arm licht gebogen naar voren en omhoog bewegen

Oefenhouding:

U staat in schredestand, de arm langs zij en licht gebogen.

Uitvoering:

- Beweeg de licht gebogen arm voorwaarts omhoog.
- Strek hierbij aan het einde van de beweging nog extra uit.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

*Deze brochure is ontwikkeld door de Fysiotherapeutische Werkgroep Hoofd-Hals tumoren (PWHHT, onderdeel van de Nederlandse Werkgroep Hoofd-Hals tumoren (NWHHT) Verder informatie is te vinden op de website [www.nwhht.nl](http://www.nwhht.nl)*

Afbeeldingen: MCL

---

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

Afdeling fysiotherapie

058 – 286 64 26

©MCL juni 2024

Docnr. 30767 (4)