

Oefeningen na een schouderoperatie

Immobilizer

De eerste 4-6 weken draagt u dag en nacht een immobilizer. Deze sling voorkomt dat u uw schouder actief beweegt en uw schouder naar buiten draait. De oefeningen in deze folder zijn bedoeld voor de eerste fase na de operatie.

Zo draagt u de immobilizer:



Deze oefeningen kunt u doen met de immobilizer:



Beweeg uw schouderbladen naar achteren en naar beneden. Beweeg alsof u de schouderbladen naar de heup van de andere kant wil bewegen. Dit is een subtiele beweging.

Let er op dat u de schouderbladen niet forceert tijdens deze oefening.



- U draait uw onderarm.
- Hierbij draait u de handpalm naar boven en vervolgens naar beneden.



- Maak een vuist en strek de vingers uit.



- Met uw niet geopereerde hand ondersteunt u uw aangedane arm.
- Buig en strek uw elleboog.
- Probeer de elleboog volledig te strekken.
- Let op dat u uw schouder hierbij niet beweegt.



- Ontspan uw aangedane arm in de immobilizer en vouw deze in de andere arm.
- Hef uw aangedane arm nu met uw andere arm omhoog en voorwaarts tot de arm iets vrijkomt van de romp.
- Gebruik de aangedane arm niet om de beweging te maken, gebruik dus alleen de gezonde arm.
- Let erop dat de schouders ontspannen blijven en niet optrekken. Ontspan en herhaal.

Doe deze oefeningen 2-3 per dag en herhaal de beweging 10-15 maal.

Tips voor verzorging



- Om uw schouder te wassen en om aan te kleden kunt u uw aangedane arm ondersteunen met uw goede arm.
- Als u zit, buigt u vanuit uw heup iets naar voren, waardoor u de arm iets van de romp af kan bewegen.
- De onderarm van uw geopereerde schouder kunt u dan voorzichtig op uw bovenbenen laten rusten.
- Op deze manier heeft u weer een goede hand om uw oksel te kunnen wassen of om een shirt aan te kunnen trekken.
- Wanneer de immobilisatiefase (4-6 weken) verstreken is, begeleidt de fysiotherapeut thuis u verder in het opbouwen van de beweeglijkheid, kracht en functionaliteit van de schouder.

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Afdeling fysiotherapie, route 89

058 – 286 64 26

©MCL augustus 2023

Docnr. 35696 (2)