

Oefeningen na een schouderoperatie

Functioneel

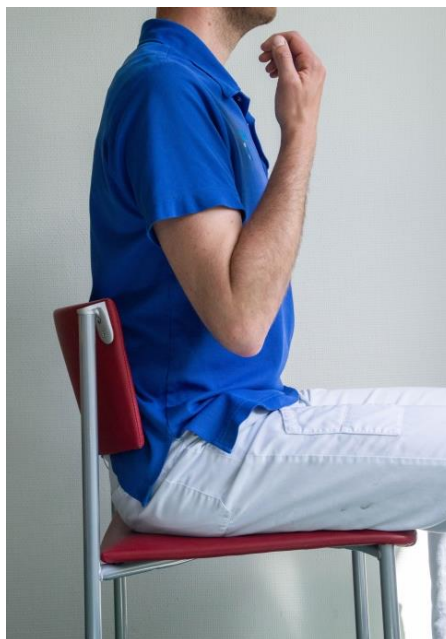
Na de operatie mag u uw schouder functioneel bewegen. Dit betekent dat u alles mag doen op geleide van de pijn. De eerste 1 à 2 weken draagt u een sling ter ondersteuning. Deze doet u regelmatig af om oefeningen te doen. Zo draagt u de sling op de juiste manier:



De volgende oefeningen zijn voor de eerste paar weken na de operatie:



- 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.



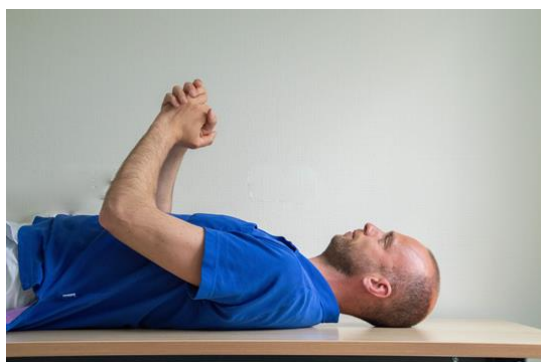
- Laat de armen langs uw lichaam hangen met de handpalmen naar voren.
- Buig uw elleboog en breng uw hand richting de schouders.
- Controleer de beweging terwijl u uw hand rustig terug beweegt naar de beginpositie en herhaal.



- Ondersteun de aangedane onderarm door deze in de andere onderarm voor u te laten rusten.
- Beweeg de aangedane arm opzij, met de niet aangedane arm alsof u een baby 'wiegt'. Ga terug naar de startpositie en herhaal.
- Behoud dezelfde uitgangspositie en beweeg de arm nu voorwaarts omhoog.
- Let er op dat u uw schouder niet optrekt.



- Leun op een tafel met uw 'goede' arm, waarbij u de aangedane arm slap en zo ontspannen mogelijk voor u laat hangen.
- Gebruik kleine bewegingen van uw lichaam om de arm naar achteren, voren, zijwaarts en in cirkels te bewegen. Hoe meer u met uw romp naar voren leunt, hoe meer rek u kunt voelen.



- Ga op uw rug liggen met de armen op uw buik.
- Vouw uw handen in elkaar en gebruik vervolgens de niet-aangedane arm om de aangedane arm naar het plafond te tillen terwijl u uw ellebogen recht houdt.
- Beweeg verder en breng u armen zover mogelijk naast u.
- Houd deze positie even vast. Keer vervolgens weer terug naar de startpositie

Oefen ca. 3 x per dag en herhaal elke oefeningen 10-15 maal.

De fysiotherapeut thuis breidt de oefeningen met u uit en bouwt op in beweeglijkheid, kracht en functionaliteit.

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Afdeling fysiotherapie, route 89

058 – 286 64 26

©MCL augustus 2023

Docnr. 35695 (2)