



Patiëntenvoorlichting

Schouderoefeningen na sentinelklierprocedure of okselklieruitruiming

Toepassingsgebied

Borstkliniek

Schouderoefeningen

- Start de oefeningen op de tweede of derde dag na de operatie.
- Oefen elke dag.
- Herhaal elke oefening 5 tot 10 keer.
- Vermijd een pijnlijk rekgevoel of pijn na afloop.
- Let op een goede rechte houding bij de oefeningen.
- De oefeningen zijn absoluut pijnloos.

hersteloefening 1



Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een drain hebt, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft.

hersteloefening 2



Bij deze oefening laat u de armen langs het lichaam hangen. Vervolgens trekt u de schouder een aantal keren op, waarna u ze weer ontspant.

hersteloefening 3



Houd de handen in elkaar achter de rug. Breng vervolgens de armen gestrekt omhoog.

hersteloefening 4



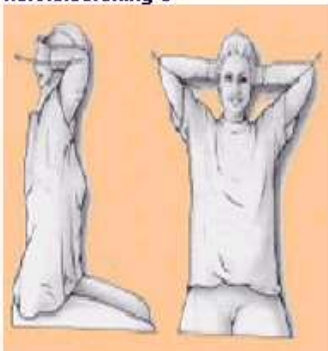
Ga op 15 cm van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.

hersteloefening 5



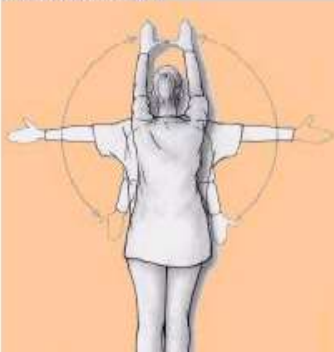
Vouw de handen in elkaar. Hierdoor wordt uw geopereerde arm ondersteund. Breng de armen zo ver mogelijk omhoog.

hersteloefening 6



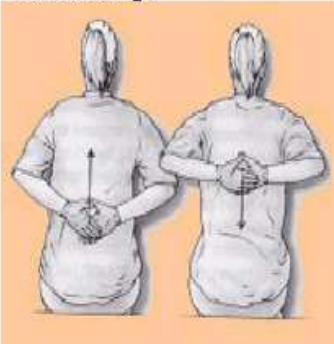
Leg de handen achter de oren tegen het achterhoofd en verstrengel de vingers ineen. Houd de ellebogen eerst ontspannen en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achter.

herstel oefening 7



Sta tegen de muur en breng beide armen zijwaarts omhoog, zo hoog u kunt. De handen blijven contact houden met de muur.

herstel oefening 8



Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs de rug omhoog.