

OLV Ziekenhuis

Moorselbaan 164
9300 Aalst
T. 053 72 41 11
F. 053 72 45 86

Bloklaan 5
1730 Asse
T. 02 300 61 11
F. 02 300 63 00

www.olvz.be

OLV BORSTKLINIEK

borstkliniek@olvz-aalst.be
www.borstkliniek.be

Medisch Coördinator

Dr. Roelstraete A.

Verpleegkundig Coördinator

De Grauwe A.

Algemene Heelkunde

Dr. Van Slycke S.

Fysische Geneeskunde en Revalidatie

Dr. Defrancq D.
Dr. Vermeersch G.

Gynaecologie en

Verloskunde

Dr. Stukkens K.
Dr. Traen K.
Dr. Van den Haute J.

Klinisch Psychologen

Van Keymeulen T.

Medische Beeldvorming

Dr. Bladt O.
Dr. Boelaert I.
Dr. Cassiman L.
Dr. Kersschot E.
Dr. Leyman P.

Medische Oncologie

Dr. Huygh Gr.
Dr. Vroman Ph.

Nucleaire Geneeskunde

Dr. De Bondt P.
Dr. De Winter O.
Dr. Van Crombrugge P.

Pathologische Ontleedkunde

Prof. Dr. De Raeve H.
Dr. Jeuris W.
Dr. Schelfhout A.M
Dr. Van Der Steen K.

Plastische, Reconstructieve en Esthetische Heelkunde

Dr. Fabré G.
Dr. Lefèvre L.
Dr. Vandervoort M.

Radiotherapie-Oncologie

Dr. Bral S.
Dr. Roelstraete A.
Dr. Vandeeleef A.
Dr. Verbeke L.

Sociaal verpleegkundigen

Biebaut A.
De Roo N.
Houbracken L.
Van den Borre T.
Vranken R.

Patiënteninformatie

Schouderoefeningen na okselklierprocedure

- Start 2de of 3de dag na operatie
- Elke dag oefenen
- Elke oefening 5 tot 10 keer
- De oefeningen zijn absoluut pijnloos
- Vermijd pijnlijk rekgevoel – ook geen pijn na afloop
- Let op goede houding rechtop bij de oefeningen

herstel oefening 1



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

herstel oefening 3



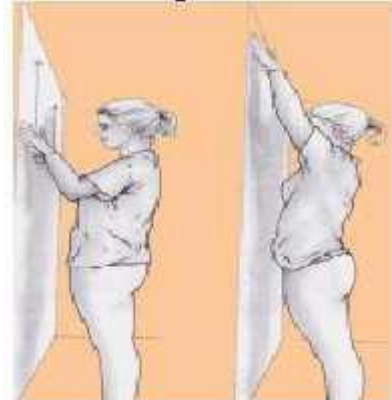
De handen achter de rug in elkaar houden. Vervolgens de armen gestrekt omhoog brengen.

herstel oefening 2



Bij deze oefening de armen langs het lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren de schouders optrekken en weer ontspannen.

herstel oefening 4



Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.

herstel oefening 5



De handen in elkaar vouwen.
Daardoor wordt de arm aan de
geopereerde kant gesteund
De armen zo ver mogelijk
omhoog brengen.

herstel oefening 7



Staande tegen de muur beide
armen zijwaarts omhoog brengen,
zo hoog u kunt. De handen blijven
contact houden met de muur.

herstel oefening 6



De handen achter de oren tegen het
achterhoofd leggen en vervolgens de
vingers ineen strengelen. Houd de
ellebogen eerst ontspannen en breng
ze daarna zo ver mogelijk naar achter.

herstel oefening 8



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