

Oefenschema na een borstingreep

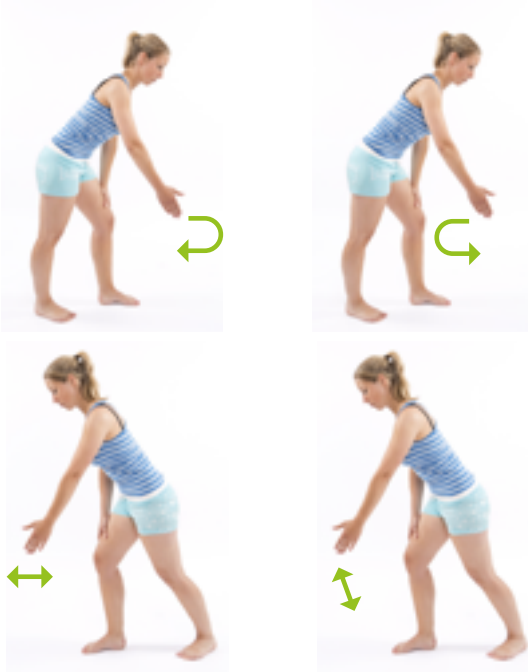
Informatie voor de patiënt



Omdat je een chirurgische ingreep aan de borst hebt ondergaan is het belangrijk dat je volgende oefeningen uitvoert om de beweeglijkheid van het schoudergewricht te verbeteren en te behouden.

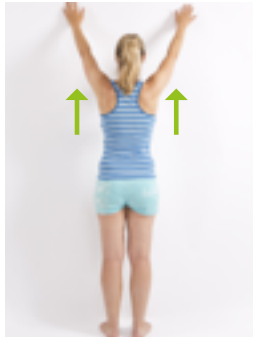
Je mag volgende oefeningen vijf keer per dag uitvoeren in reeksen van tien:

- pendelen in alle richtingen
Met de hand van de tegenovergestelde zijde steun je op je knie of op een stoel.



➤

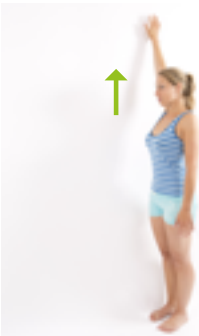
- voorwaartse beweging tegen de muur
Let erop dat je met je voeten dicht tegen de muur staat.



- zijwaartse beweging tegen de muur

hand-nek beweging

hand-rug beweging



Tracht al deze bewegingen uit te voeren binnen de pijngrens. De eerste maand mag je geen zware lasten tillen. Leg je hand niet in warm water bij het nemen van een bad maar leg deze best op de badrand.

Leg je arm regelmatig in hoogstand om te voorkomen dat hij gaat zwellen.

Bij eventuele vragen neem je contact op met je behandelende arts.



Coördinatie

dr. Rudi Chappel, Fysische Geneeskunde & Revalidatie
prof. dr. Amin Makar, ZNA Borstkliniek
Livia Mertens, Afdelingshoofd Kinesithherapie

Meer informatie

Voor meer informatie kan je terecht bij:

03 280 30 13

Livia Mertens, afdelingshoofd Kinesithherapie
livia.mertens@zna.be