

1263/983/8 - © GZA - april 2016

Bewegen na een okselontruiming

patiënteninformatie

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

www.gzaziekenhuizen.be

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Geachte mevrouw

In samenspraak met uw behandelend arts, werd er gekozen voor een okselontruiming. Om te vermijden dat uw arm en schouder stijf worden en dat de weefsels hun soepelheid verliezen, gaan we al vanaf de eerste dag na de operatie van start met bewegingstherapie.

Hierbij houden we rekening met de beweeglijkheid die u voor de operatie had en passen we het tempo aan uw ritme aan. Iedere ingreep en elk individu is immers verschillend. Tijdens de oefeningen werken we binnen de pijngrens: u mag wel voelen dat u werkt, maar het is fout als u pijnstillers moet nemen omdat u te zwaar oefent. Bovendien vraagt de wondheling tijd en rust.

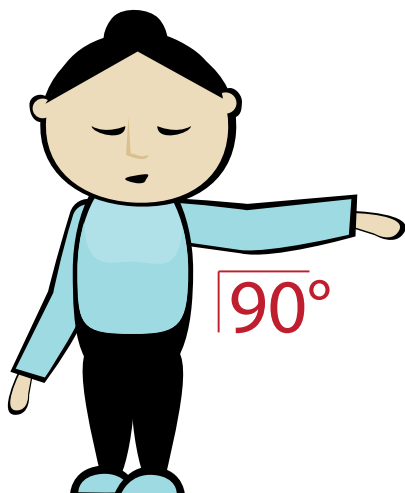
Soms drukt een drainagebuisje tegen een zenuw of kunt u door het verband en/of de draadjes de bewegingen niet soepel uitvoeren. In dat geval passen we de oefeningen aan. Pas wanneer u uw volledige bewegingsvrijheid terug hebt, streven we naar meer perfectie bij de uitvoering. Het belangrijkste is dat u de oefeningen regelmatig uitvoert, zonder u te veel te vermoeien.

Daarom voert u de eerste dag de oefeningen in bed uit, de volgende dagen zittend op een stoel of al rechtstaand. In het begin begeleidt de kinesist de armbewegingen. Geleidelijk aan voert u de bewegingen zelf uit. Houding en correcte uitvoering zijn belangrijk. Controleer uzelf door voor de spiegel te oefenen. Let erop dat uw schouders op gelijke hoogte staan en dat u ze naar achteren houdt. Door regelmatig te oefenen in de loop van de dag, kunt u uw houding beter controleren. Als u merkt dat een beweging moeilijk is, voert u deze enkele keren extra uit. Na een tijdje zult u merken dat u uw arm en schouder weer normaal kunt bewegen.

Volhouden is dus de boodschap!

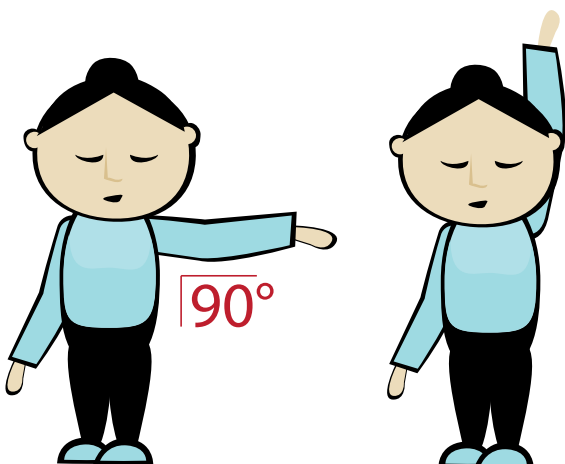
Basishouding

Maak een hoek van 90° tussen uw romp en arm.



Oefening 1

Start vanuit de basishouding en breng uw arm opwaarts.



Oefening 2

Ga op een stoel zitten met uw rug tegen de rugsteun. Houd beide voeten stevig op de grond. Streck uw armen zijwaarts.

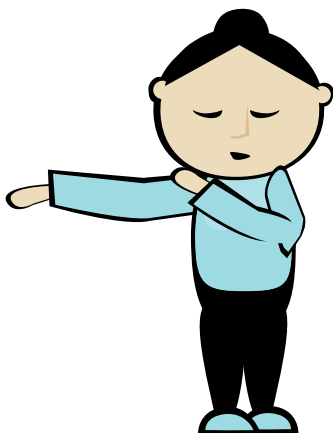


Maak vervolgens grote cirkels met uw armen. Doe dit zowel voor- als achterwaarts.

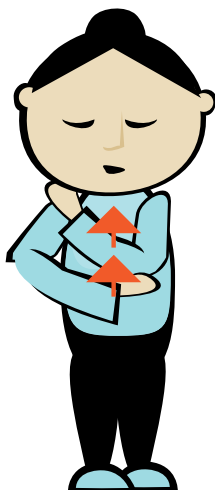


Oefening 3

Breng de hand van de geopereerde arm naar uw tegenovergestelde schouder.

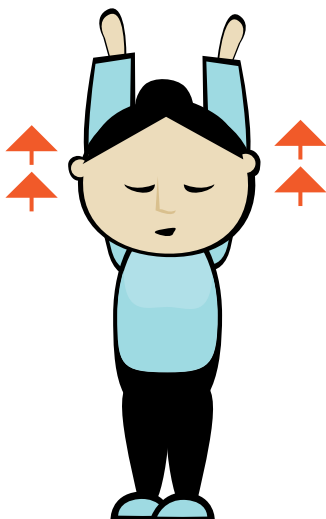


Met uw andere hand duwt u tegen de elleboog en reikt u zo ver mogelijk over uw rug.



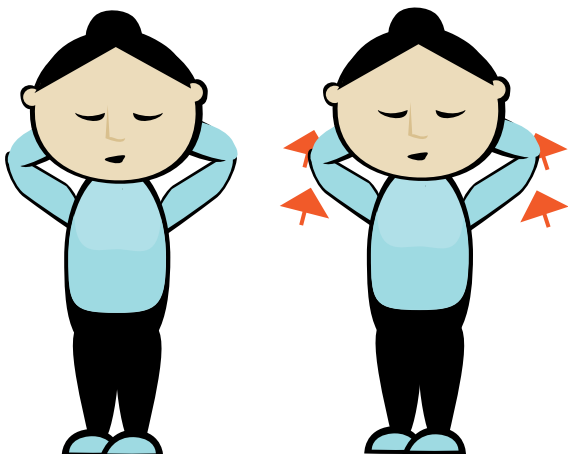
Oefening 4

Breng uw armen samen opwaarts.



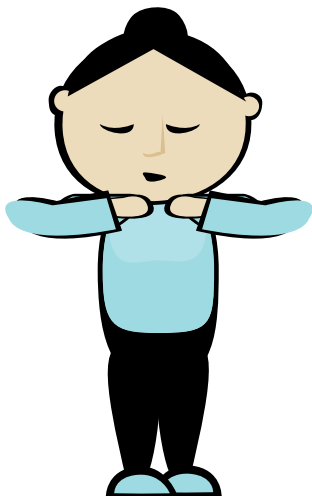
Oefening 5

Plaats de handen samen in de nek. Breng vervolgens uw ellebogen zo ver mogelijk samen naar voren en vervolgens zo ver mogelijk naar achteren.

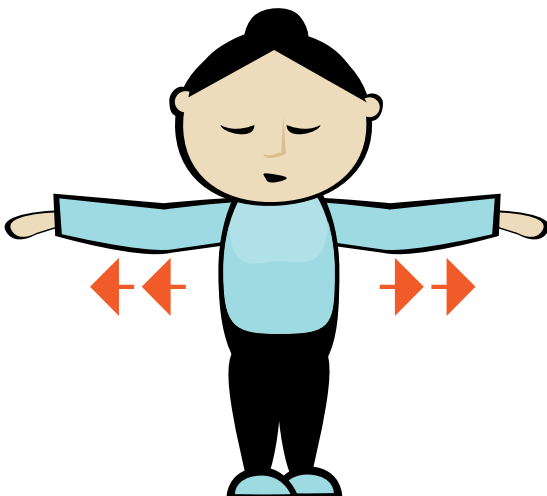


Oefening 6

Breng uw handen samen aan het sleutelbeen.

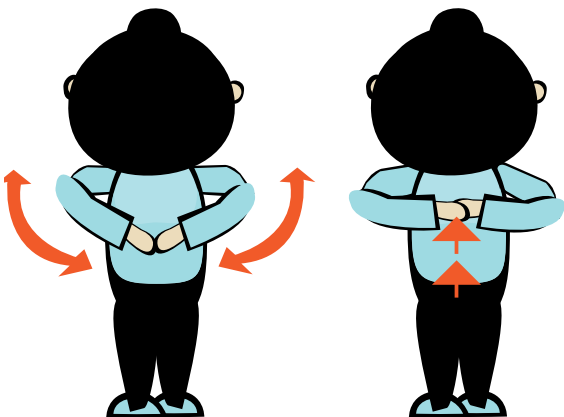


Strek vervolgens uw armen zijwaarts.



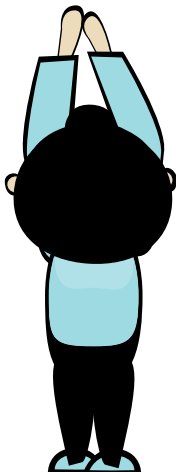
Oefening 7

Plaats uw handen achter de rug. Vanaf het zitvlak brengt u uw handen naar boven tot tussen de schouderbladen (zoals bij het sluiten van een beha). Breng vervolgens uw armen opwaarts. Uw duimen blijven bij elkaar.



Oefening 8

Sta met uw buik tegen de muur en strek uw armen opwaarts. Plaats de hand van de geopereerde zijde op de andere hand en maak ze beiden los van de muur.



Oefening 9

“De zon”: sta met uw gezicht naar de muur en breng beide armen opwaarts. Breng beide gestrekte armen zijwaarts naar beneden en beschrijf een grote cirkel tegen de muur.



