

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG - FYSIOTHERAPIE

BORSTZORG

RICHTLIJNEN EN OEFENINGEN

Na een borstoperatie leert de fysiotherapeut u oefeningen voor de beweeglijkheid van uw schouder. Bewegen met de arm aan de geopereerde kant is belangrijk voor de beweeglijkheid van het schoudergewricht en de doorbloeding van de arm.

U moet de oefeningen thuis zelf uitvoeren. De oefeningen helpen om op langere termijn de schouder weer normaal te kunnen bewegen. Meestal heeft u thuis geen begeleiding van een fysiotherapie meer nodig. Behalve als er problemen ontstaan op het gebied van beweeglijkheid of problemen met de arm aan de geopereerde kant.


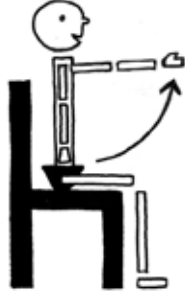

Richtlijnen voor de oefeningen voor het schoudergewricht

- U mag de eerste week de arm aan de geopereerde zijde niet boven de 90° heffen. (90° is een haakse hoek ten opzichte van uw lichaam). Dit geldt zowel voor voorwaarts als voor zijwaarts heffen. **Na één week mag u langzaam hoger gaan heffen tot zover u kunt.**
- Vooral tijdens de eerste week is het belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert. Beweeg tot net **voor** de pijngrens! Een beetje rekpijn is toegestaan.
- Herhaal een oefening 5 tot 10 keer. Doe de oefeningen 3 keer per dag.
- Na een week mag u een oefening 10 keer gaan herhalen; dit meerdere keren per dag.
- Een goede houding van het bovenlichaam en de schouders is belangrijk voor het goed uitvoeren van de oefeningen. Zit of sta dus goed rechtop.
- Let op dat u bij het oefenen niet met de armen gaat veren.
- Het is belangrijk dat u tijdens het oefenen goed blijft doorademen.

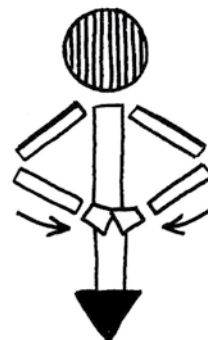


Oefeningen voor het schoudergewricht

De eerste week na de operatie

<ul style="list-style-type: none"> • Een vuist maken en de hand weer openen; • De elleboog buigen en strekken; • De schouders rollend naar voor- en naar achteren bewegen. 	
<ul style="list-style-type: none"> • De nek strekken en het hoofd in 4 tellen rustig naar rechts bewegen en daarna in 4 tellen naar links. 	
<ul style="list-style-type: none"> • De handen vouwen in de bidgreep. Beweeg nu beide armen voorwaarts omhoog tot 90°. Houd hierbij de ellebogen gestrekt. 	
<ul style="list-style-type: none"> • De handen achter in de nek leggen en dan de vingers ineen-strengelen. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna rustig zo ver mogelijk naar achteren. Lukt het niet om de handen in de nek te leggen, dan kunt u ze op de wangen leggen. 	
<ul style="list-style-type: none"> • De handen achter de rug vasthouden. Dan de armen iets gestrekt van de rug af bewegen. 	

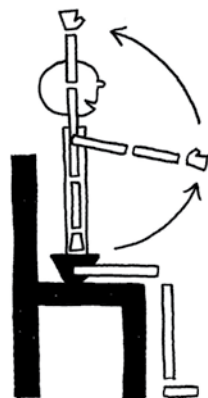
- Leg beide handen op de rug. Dan beide handen via de rug naar boven bewegen richting de schouderbladen



Vanaf een week na de operatie

U mag de bovenstaande oefeningen blijven doen. U mag dit uitbreiden naar 10 keer per oefening, dit meerdere malen per dag. U mag geen pijn krijgen tijdens het oefenen. De wond verkeert nog in een herstelfase. Vermijd zware belasting. Lichte activiteiten binnen de grenzen van de beweeglijkheid van de schouder zijn toegestaan, maar deze mogen geen pijn doen.

De handen vouwen in de bidgreep. Beweeg nu beide armen voorwaarts omhoog. U mag deze beweging langzaam gaan uitbreiden naar maximaal.

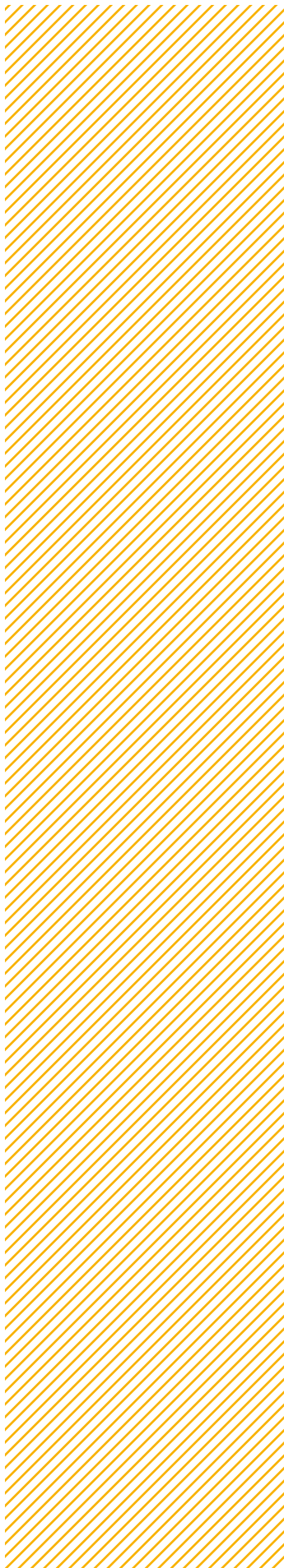



Vanaf 6 weken na de operatie

Blijf oefenen tot de volledige beweeglijkheid weer normaal is. U mag in principe alles doen met de schouder en geleidelijk uw sportactiviteiten rustig hervatten.

- In rugligging de arm langs het hoofd omhoog brengen.
- Dit kan zo nodig met hulp van de andere arm.
- Houd de rek minimaal 10 seconden aan.
- Herhaal de oefening 5 tot 10 keer.





<ul style="list-style-type: none"> • Staand de arm zijwaarts langs de muur omhoog bewegen. • Houd de rek minimaal 10 seconden aan. • Herhaal de oefening 5 tot 10 keer. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Staand de arm voorwaarts tegen de muur omhoog bewegen. • Houd de rek minimaal 10 seconden aan. • Herhaal de oefening 5 tot 10 keer. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Staand in de deuropening zet u de hand tegen de deurstijl. Beweeg dan de romp naar voren. • Houd de rek minimaal 10 seconden aan. Herhaal de oefening 5 tot 10 keer. 	