Oefentherapie na sentinelprocedure

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Het is belangrijk voor uw behandeling om uw schouder soepel te houden. Daarom is het bewegen van de arm aan de geopereerde zijde zeer belangrijk om een stijve schouder te voorkomen. Wij raden u dan ook aan om volgende oefeningen dagelijks 2 maal uit te voeren om het risico op een frozen shoulder te vermijden. Wanneer u merkt dat het moeilijker wordt om uw arm te gebruiken of om u aan te kleden, meld dit steeds aan uw arts.

De artsen en medewerkers van de dienst oncologie
De artsen en medewerkers van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie

Thuisoefeningen schouder

Oefening 1

Doel: voorwaartse mobiliteit van de schouder vergroten.

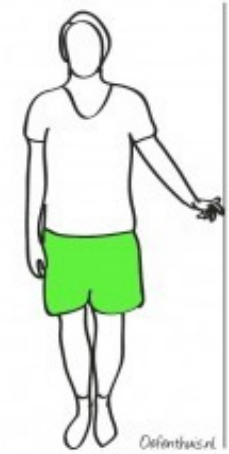


1. In stand of zit op een stoel voor een muur.
2. Plaats de hand van de aangetaste zijde op de muur.
3. Krabbel met de vingers op de muur omhoog.
4. Krabbel weer terug.

Aandachtspunt: beweeg tot de pijngrens

Oefening 2

Doel: zijwaartse mobiliteit van de schouder vergroten.

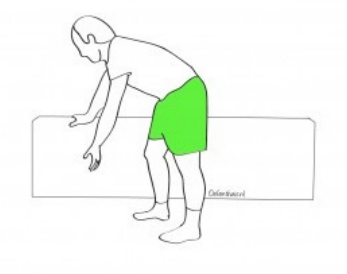


1. In stand of zit op een stoel naast de muur.
2. Plaats de hand van de aangetaste zijde, zijwaarts op de muur.
3. Krabbel met de vingers op de muur omhoog.
4. Krabbel weer terug.

Aandachtspunt: beweeg tot de pijngrens.

Oefening 3

Doel: lichte mobilisatie en smering van het schoudergewricht



1. In stand.
2. Plaats de niet-aangetaste hand met de elleboog gestrekt op bv. een tafelblad.
3. Laat de aangetaste schouder/arm afhangen.
4. Draai rondjes met de afhangende arm alsof er in een kom met soep geroerd wordt.
5. Draai rondjes in beide richtingen.

Aandachtspunt: als het makkelijk gaat, kunnen er grotere rondjes gemaakt worden

Oefening 4

Doel: de gewrichten van de schoudergordel smeren en licht mobiliseren.

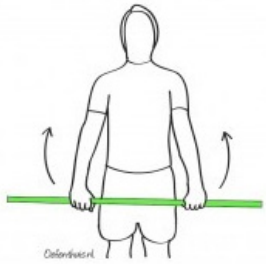


1. In stand of zit.
2. Maak draaibewegingen met beide schouders: beweeg beide schouders naar voor en omhoog en vervolgens naar achter en beneden.

Aandachtspunt: hou de armen stil.

Oefening 5

Doel: voorwaarts mobiliseren van de schouder met behulp van de niet-aangetaste schouder.



1. In stand of in zit op een stoel.
2. Pak met beide handen een stok, bv. een paraplu vast.
3. Hou de stok voor u en beweeg met gestrekte armen omhoog.
4. Zorg dat er meer gewicht op de niet-aangetaste schouder komt.
5. Beweeg tot de pijngrens.

Aandachtspunten: hou de armen gestrekt en compenseer de bewegingsuitslag niet door de schouders op te trekken waardoor het lijkt dat u verder komt.

Oefening 6

Doel: lichte mobilisatie van de schoudergordel achterwaarts en het gebruiken van de juiste spieren voor een goede houding.



1. In stand of zit op een stoel.
2. Beweeg beide schouders naar achter en een klein beetje naar beneden.
3. Hou deze positie 5 tellen vast en breng de schouders dan weer rustig naar neutrale positie.

Aandachtspunt: hou de armen stil.

Notities

Contact

CAMPUS RUMBEKE
Deltalaan 1, 8800 Roeselare

Secretariaat fysische geneeskunde & revalidatie
t 051 23 77 18
e secr.fysio@azdelta.be
w www.fysische-geneeskunde-roeselare.be

Revalidatiezaal
t 051 23 77 47

Secretariaat oncologie
t 051 23 41 01

www.azdelta.be

Bron: dienst oncologie en fysische geneeskunde & revalidatie