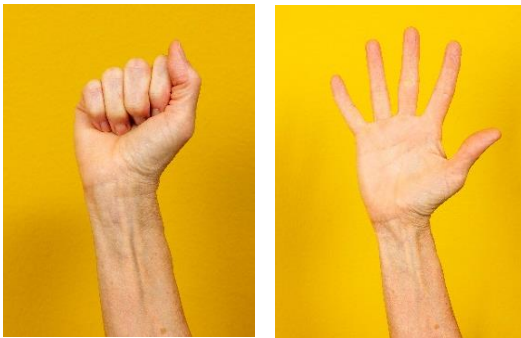


Oefenschema voor de schouder

Algemeen:

- Herhaal alle oefeningen 2 á 3 keer per dag, 3 series van 5 herhalingen, rustig opbouwend naar 10 herhalingen. De oefeningen kunt u het beste doen als de sling/ immobilizer af is, 's ochtends of 's avonds bij het omkleden. Oefening 1 en 2 kunt u in de sling/ immobilizer doen.
- U mag geen scherpe of stekende pijn voelen tijdens oefenen. Rekpijn of wondpijn hoort er wel bij. Bij toename van pijn tijdens het oefenen is het verstandig dit met uw fysiotherapeut te bespreken.
- **Schoudertherapeuten:** www.schoudernetnoord.nl

Bij vragen kunt u contact opnemen tussen 08.15 en 09.00 uur met: Martini Ziekenhuis centrum Revalidatie. Tel. 050 524 5190.

Oefening 1: handoefening Laat uw arm in de sling of immobilizer zitten en open en sluit de hand. Deze oefening is belangrijk om zwelling tegen te gaan. U mag de oefening zo vaak doen als uw wilt.	
Oefening 2: ontspannen schouder Beweeg de schouders tegelijk rustig omhoog en weer naar beneden. U mag een beetje rekpijn van de wond voelen. Probeer overdag regelmatig te voelen of u uw schouders ook teveel optrekt. Probeer ze dan weer te ontspannen.	
Oefening 3: strekking elleboog Laat uw arm uit de sling of immobilizer hangen en laat de arm langs uw lichaam hangen om de elleboog volledig te kunnen strekken. Let op: doe dit met de hand naar binnen gedraaid en beweeg de arm hierbij niet van uw lichaam af. Daarna mag u de elleboog weer buigen. ○ Houd met de andere arm de geopereerde arm vast bij het strekken en buigen van de elleboog.	

Oefening 4: schouderoefening

Sta met het bovenlichaam iets voorovergebogen en ondersteun uw geopereerde arm met uw goede arm. Probeer rustig en ontspannen rondjes te draaien met uw arm. Gebruik hierbij geen kracht! Dit mag u 1 á 2 minuten volhouden om de schouder goed te kunnen ontspannen.

Deze oefening mag u starten vanaf:

- Dag 1
- 2 weken



Oefening 5: slingeroefening/ ontspanningsoefening

Sta met het bovenlichaam iets voorovergebogen en laat uw arm ontspannen hangen. Laat uw arm rustig heen en weer slingeren. Gebruik hierbij geen kracht. Dit mag u 1 á 2 minuten volhouden om de schouder goed te kunnen ontspannen.

Deze oefening mag u starten vanaf:

- Dag 1
- 2 weken



Oefening 6: schouderoefening

Begin met uw arm voor de buik. Beweeg de arm dan rustig naar buiten en houd hierbij de elleboog in de zij. De arm mag tot 0° naar buiten bewegen, dat betekent totdat de hand naar voren wijst.

Deze oefening mag u starten vanaf:

- Dag 1
- 2 weken
- 6 weken



Oksteltoilet:

Voor het opruimen van de oksel kunt u de houding van oefening 4 en 5 aannemen. Laat uw arm voorzichtig naar beneden hangen met de handpalm naar uw toe. U kunt de oksel op deze manier veilig reinigen, zonder de arm op te tillen.