

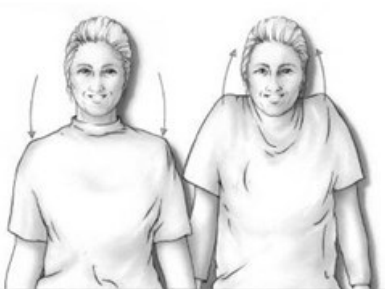
## Armoefeningen

Voor alle oefeningen is het belangrijk:

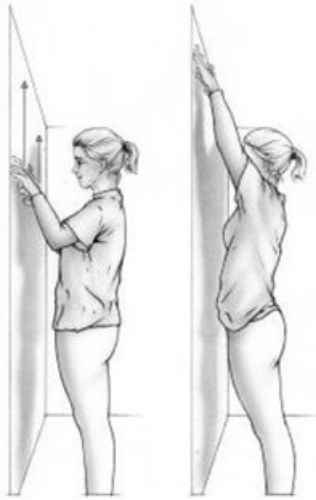
- Probeer uw schouderoefeningen dagelijks te doen. Het is het beste dat u elke oefening ongeveer vijf tot tien keer uitvoert.
- Zorg dat u hierbij geen pijn heeft terwijl u toch maximaal beweegt.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kunt u vier to vijf tellen vasthouden terwijl u rustig blijft doorademen.
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk: goed rechtop staan en zitten, geen afhangende schouders, maar deze eerder iets naar achteren trekken.
- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Ook na afloop van het oefenen 'mag' u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.



Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een wondrain heeft, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft.



Bij deze oefening uw armen langs uw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen. (oefening 2)



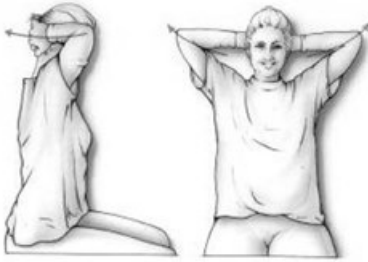
Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.(oefening 3)



Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog brengen.(oefening 4)



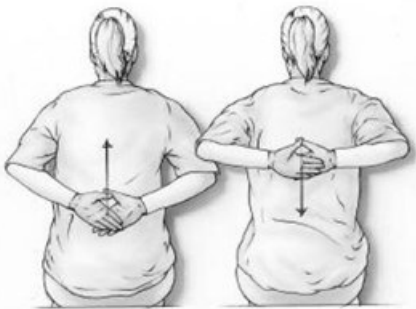
Uw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.(oefening 5)



Uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd leggen en vervolgens uw vingers ineen strengelen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren. (oefening 6)



Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur. (oefening 7)



Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven. (oefening 8)

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

**Bernhoven**

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)

Code: Datum gewijzigd: woensdag 8 juni 2022