

## Oefeningen voor de schouder (na okselklieroperatie)

Als u een totale okselklieroperatie heeft ondergaan, kan de beweeglijkheid van de schouder minder zijn. Armoefeningen kunnen het herstel van die beweeglijkheid bevorderen. U kunt het beste vijf tot zeven dagen na de operatie met deze oefeningen beginnen.

Als na een totale okselklieroperatie de wondrain nog aanwezig is, is het verstandig om de oefeningen 1, 2, 3 en 8 te doen en is het beter om iedere dag verschillende keren licht te oefenen dan in één keer lang en intensief. Wanneer er nog wondvocht in het operatiegebied is, mag u alleen oefenen zonder uw spieren te rekken. Wanneer u bent bestraald, is het tot ruim een jaar na het afronden van deze behandeling zinvol om de oefeningen regelmatig te herhalen. U kunt dan controleren of de beweeglijkheid gelijk blijft.

Ongeveer 20 procent van de patiënten houdt ondanks het oefenen last van geringe of matige bewegingsbeperking van de schouder.

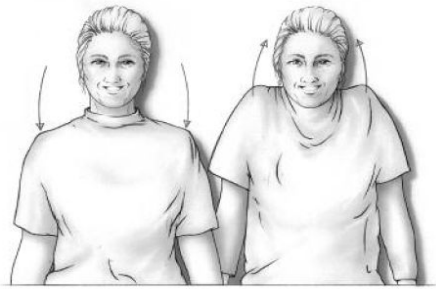
### Voor alle oefeningen is het volgende belangrijk:

- Probeer uw schouderoefeningen iedere dag te doen. Het is het beste dat u elke oefening ongeveer vijf tot tien keer uitvoert. Zorg dat u daarbij geen pijn heeft terwijl u toch maximaal beweegt.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijn gaat doen. Elke 'rek' kunt u vier tot vijf tellen vasthouden, terwijl u rustig blijft doorademen.
- Bij het oefenen is een goede houding van bovenlichaam en schouders belangrijk. Dus goed rechtop zitten of staan, 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. Als u wel pijn heeft, oefen dan de volgende keer iets minder intensief.
- Heeft u thuis problemen met het oefenen of is na zes weken de beweeglijkheid nog steeds niet hersteld, ga dan naar uw huisarts of specialist en vraag een verwijzing voor de fysiotherapeut.



### Oefening 1

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



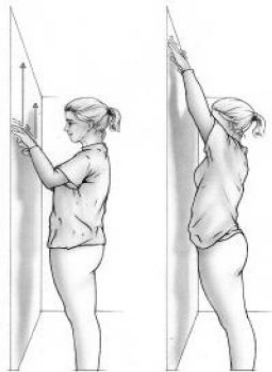
### **Oefening 2**

Bij deze oefening laat u uw armen langs uw lichaam hangen. Trek daarna een aantal keren uw schouders op en ontspan dan weer.



### **Oefening 3**

Houd uw handen achter uw rug en breng vervolgens uw armen gestrekt omhoog.



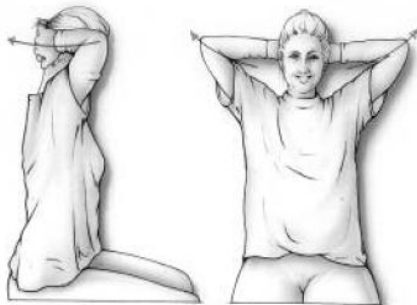
### **Oefening 4**

Ga 15 centimeter van de muur staat en 'krabbel' met beide handen tegelijk langs de muur naar boven.



### **Oefening 5**

Vouw uw handen in elkaar. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Streck dan uw armen zo ver mogelijk omhoog.



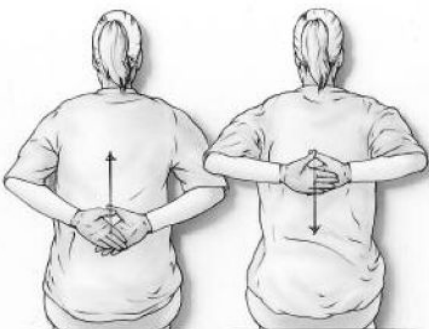
### **Oefening 6**

Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd en strengel uw vingers ineen. Houdt uw ellebogen ontspannen naar voren en breng ze dan zo ver mogelijk naar achteren.



### **Oefening 7**

Ga tegen de muur staan en breng uw armen zijwaarts omhoog. Uw handen blijven contact houden met de muur.



### **Oefening 8**

Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven.

### **Armoefeningen op internet**

Op de website van het Koningin Wilhelmina Fonds (KWF) staat een film met oefeningen om de beweeglijkheid van de schouder en de arm na de operatie weer zo goed mogelijk terug te krijgen. Zie <http://dagboek.kwfkankerbestrijding.nl/borstkanker/stacks.html#armoefeningen>

(Bron: KWF Kankerbestrijding)

---

*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**

**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)**



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

Code: Datum gewijzigd: donderdag 18 november 2021