



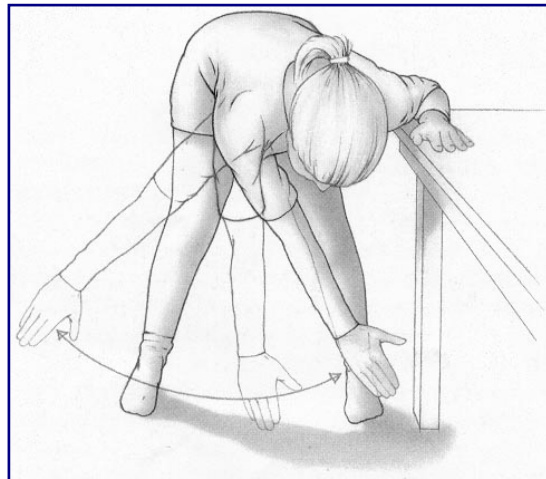
# Oefeningen na een okselklieroperatie (okselklierdissectie/-toilet)

## Oefeningen voor de schouder

Door de borstoperatie kan de beweeglijkheid van de schouder zijn verminderd. Armoefeningen kunnen het herstel van deze beweeglijkheid bevorderen. In deze brochure vindt u beschrijvingen van oefeningen die u thuis kunt doen.

Voor alle oefeningen is het volgende van belang:

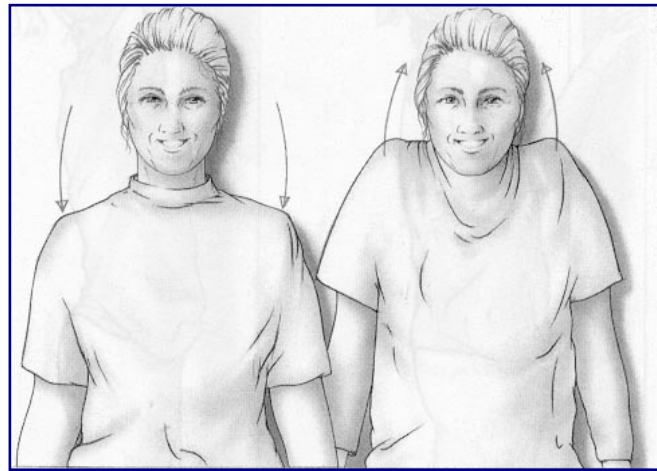
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk: goed rechtop staan en zitten, geen afhangende schouders maar deze eerder iets naar achteren trekken, met name aan de geopereerde kant.
- Probeer iedere dag de schouderoefeningen te doen. Het is het beste dat u elke oefening ongeveer 5 à 10 keer uitvoert en dan steeds een paar verschillende oefeningen achter elkaar. Zorg dat u zich hierbij maximaal beweegt.
- Probeer tijdens de oefeningen niet met de armen te 'veren'.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke rek kunt u 8 à 10 tellen vasthouden; blijf rustig doorademen en laat weer los.
- Na afloop van het oefenen 'mag' u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.



Oefening 1

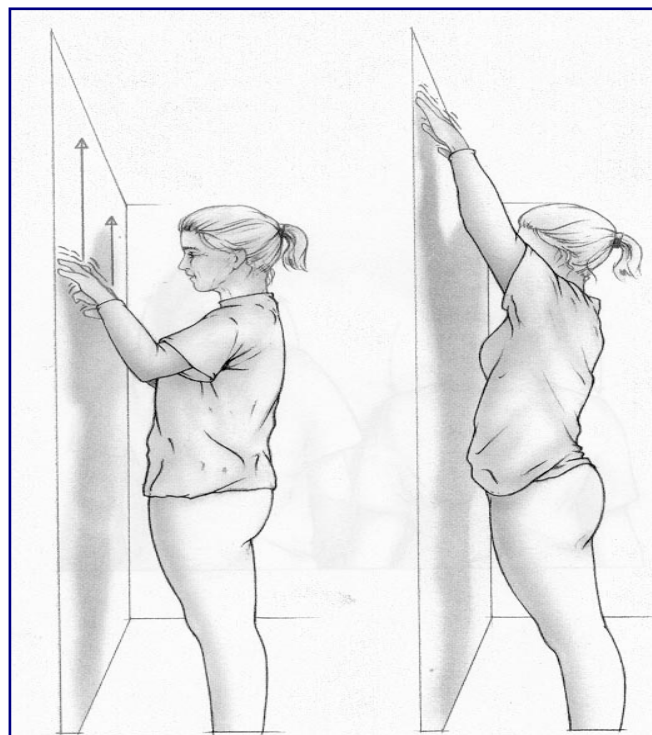


Een oefening om te ontspannen.



**Oefening 2**

Laat bij deze oefening de armen langs het lichaam hangen. Trek vervolgens een aantal keer de schouders op en ontspan weer.



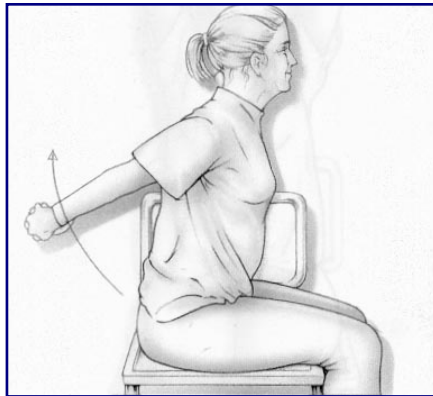
**Oefening 3**

Dit is een oefening die u al snel kunt doen. Ga een stukje (ongeveer 15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



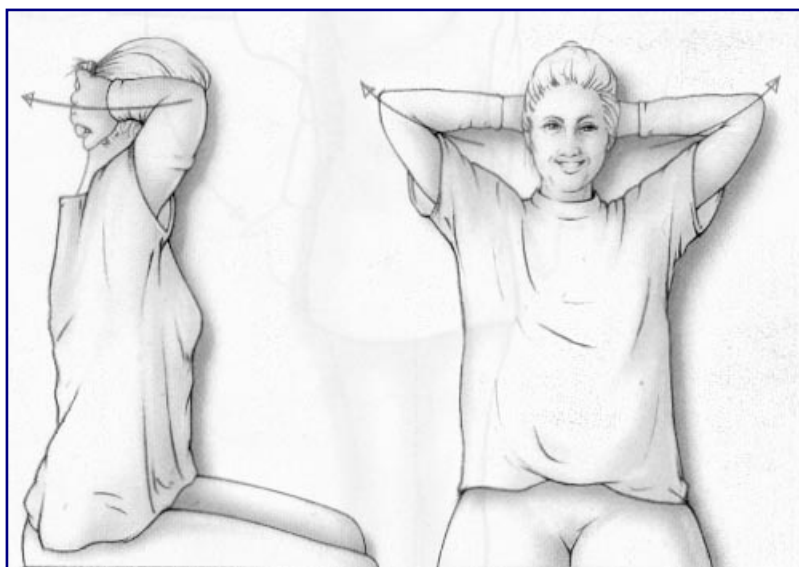
Oefening 4

Vouw uw handen in elkaar. Hierdoor wordt de arm aan de geopereerde kant gesteund. Strek daarna de armen zo ver mogelijk uit.



Oefening 5

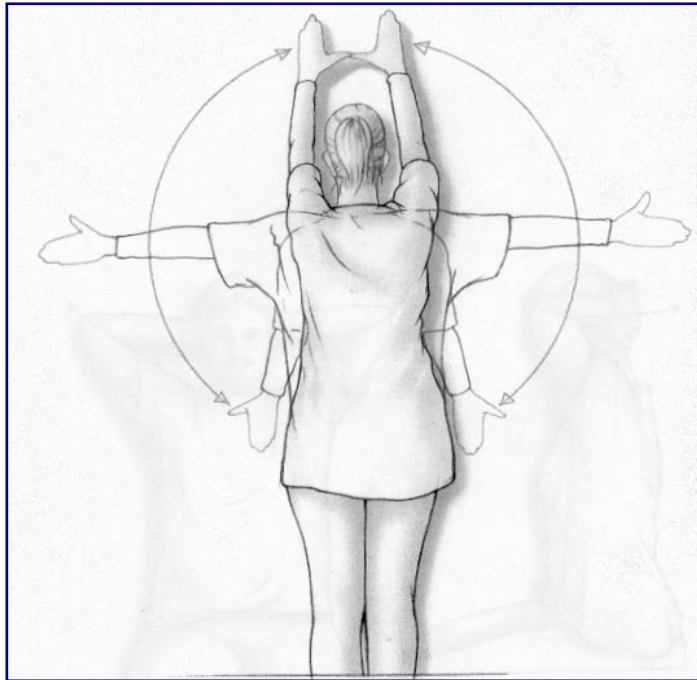
De handen achter de rug in elkaar houden. Breng vervolgens de armen gestrekt omhoog.



Oefening 6



Leg uw handen achter de oren tegen het achterhoofd en strengel vervolgens de vingers ineen. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



Oefening 7

Breng, terwijl u tegen een muur staat, uw beide armen zijwaarts omhoog, zo hoog als u kunt. De handen blijven contact houden met de muur.

## Tot slot

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kunt u contact opnemen met etage B.

## Belangrijke telefoonnummers

**St. Elisabeth Ziekenhuis (algemeen):** (013) 539 13 13

**Route 60  
Polikliniek Heelkunde:** (013) 539 80 39

**Etage B,  
Kamer 1 t/m 16 (B1):** (013) 539 21 31  
**Kamer 16 t/m 31 (B2):** (013) 539 21 32  
**Kamer 31 t/m 47 (B3):** (013) 539 21 33

Heelkunde, 1.131 09-14

Tekst en illustraties zijn overgenomen uit het hoofdstuk 'Herstel' uit de folder "Borstkanker" van de Nederlandse Kankerbestrijding KWF.

Copyright® St. Elisabeth Ziekenhuis Tilburg  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.