

## Oefeningen na een schouderoperatie

Een schouder die weinig tot geen slijtage vertoont, kan opnieuw soepel worden. Het is belangrijk dat stijfheid in de schouder na een operatie vermeden wordt. Stijfheid is steeds verantwoordelijk voor een deel van de pijnklachten en het remt de dagelijkse functionaliteit.

Het onderstaand schema bestaat erin om ZELF de grenzen van de mobiliteit van de schouder op te zoeken.

De oefeningen voer je **3 maal per dag** uit.

Het aantal herhalingen per oefenbeurt staat bij elke oefening vermeld.

Je oefent **binnen de pijngrens**: je mag en zal wat pijn voelen, maar het moet draaglijk zijn.

Als een oefening te moeilijk of pijnlijk is om uit te voeren, is deze nog niet geschikt voor je.

Oefen dan eerst verder met de voorgaande oefeningen.

Na het oefenen leg je **ijs** op de schouder om zwelling en pijn te verminderen.

### □ Oefening 1: schouderbladoefeningen

Een goeie schouderbladpositie is de basis voor elke andere oefening verderop.

Sta of zit. Ontspan je armen langs je lichaam.

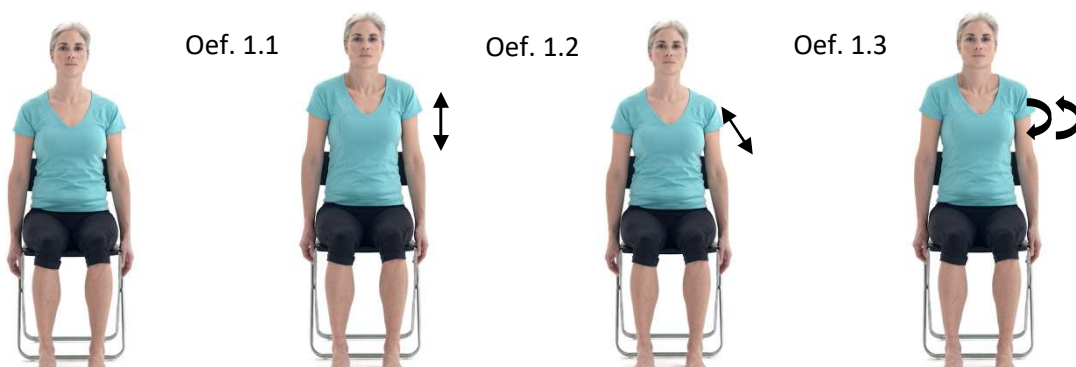
Oef. 1.1 Trek je schouders op naar je oren. Duw daarna beide schouders terug naar beneden.

Oef. 1.2 Beweeg beide schouders naar achter en naar voor. Wanneer je de schouders naar achter beweegt, is het belangrijk ze zo laag mogelijk te houden.

Oef. 1.3 Rol met beide schouders naar voor. Rol daarna met beide schouders naar achter. Terwijl je dit doet, is het belangrijk de schouders zo goed mogelijk te ontspannen.

TIP: Deze oefening kan je voor de spiegel uitvoeren.

HERH.n: 10x / reeks



## □ Oefening 2: circulatieoefeningen vanuit zit

Deze oefeningen stimuleren de circulatie van vocht en bloed om zwelling te vermijden of verminderen.

Ga zitten aan een tafel. Plaats je onderarm op de tafel.

- Oef. 2.1 Buig en strek afwisselend de elleboog door je neus te tikken. Als dit niet zelfstandig gaat, kan je je hand ondersteunen met de hand van je niet geopereerde arm (2.1.a).
- Oef. 2.2 Draai je onderarmen open en dicht met de ellebogen gesteund op de tafel.
- Oef. 2.3 Hef de onderarmen van tafel met de ellebogen gesteund. Spreid en sluit de vingers afwisselend.
- Oef. 2.4 Draai cirkels met de polsen.
- Oef. 2.5 Beweeg de handen op en neer.

HERH.n: 10x / reeks



## □ Oefening 3: Wiegen

Ga zitten. Ondersteun je geopereerde arm met je niet geopereerde arm door deze aan de elleboog vast te nemen.

- Oef. 3.1 Beweeg de geopereerde arm met de niet geopereerde omhoog.
- Oef. 3.2 Beweeg de geopereerde arm met de niet geopereerde arm zijwaarts.

HERH.n: 10x / reeks



#### □ Oefening 4: Pendelen

Sta rechtop. Neem steun met je niet geopereerde arm op een tafel. Buig naar voren vanuit je heupen. Laat je geopereerde arm afhangen.

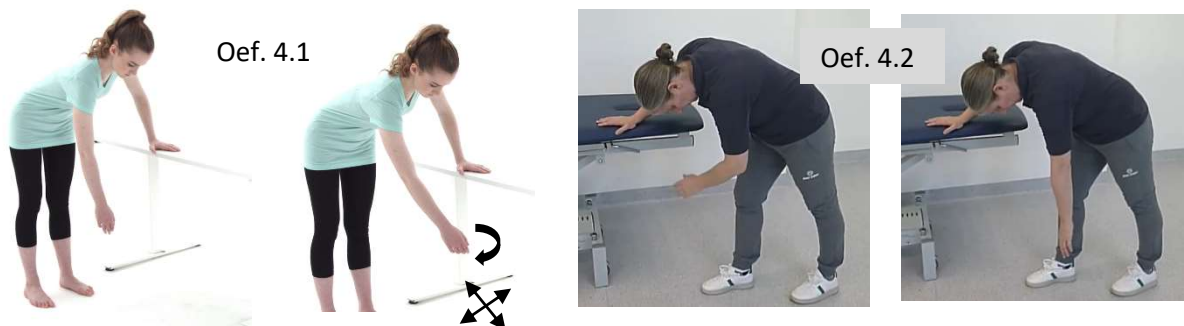
Oef. 4.1 Zwaai je arm afwisselend zachtjes naar voor, naar achter, zijwaarts en in cirkels.

Oef. 4.2 Vanuit de pendelhouding kan je ook je elleboog buigen en strekken.

TIP: Het is belangrijk goed te ontspannen tijdens de oefening en de arm ahw 'slap' te laten hangen.

TIP: Naarmate de pijn minder wordt, kan je verder naar voren buigen om de bewegingen vanuit de schouder te vergroten.

HERH.n: 1. 1 à 2 minuten, 2. 10x / reeks



#### □ Oefening 5: Ondersteund armen opheffen in ruglig tot 90 graden

Ga liggen. Neem de hand van je geopereerde arm vast met de hand van je niet geopereerde arm. Hef je geopereerde arm op met de niet geopereerde arm tot boven je hoofd.

Probeer dit eerst:

a. Met gebogen ellebogen.

Als dit goed lukt, probeer dan:

b. Met gestrekte ellebogen

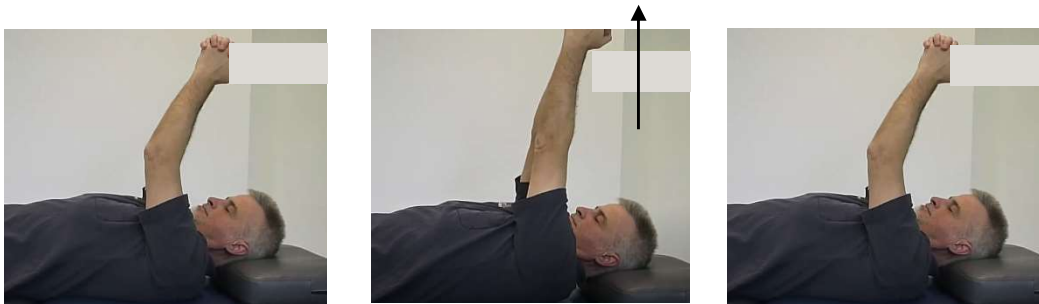
HERH.n: 10x / reeks



□ **Oefening 6: Schouders uitduwen naar plafond op 90 graden in ruglig**

Ga liggen. Neem de hand van je geopereerde arm vast met de hand van je niet geopereerde arm. Hef je geopereerde arm op met de niet geopereerde arm totdat beide handen naar het plafond wijzen. Je ellebogen zijn gestrekt. Duw nu je schouders uit door met gestrekte armen beide handen naar het plafond te bewegen. Dit is een kleine beweging van 5 à 10 cm.

HERH.n: 10x / reeks



□ **Oefening 7: Ellebogen buigen op 90 graden in ruglig**

Ga liggen. Neem de hand van je geopereerde arm vast met de hand van je niet geopereerde arm. Hef je geopereerde arm op met de niet geopereerde arm totdat beide handen naar het plafond wijzen. Buig je beide ellebogen en tik met je handen je voorhoofd. Strek opnieuw je ellebogen en reik met je handen naar het plafond.

HERH.n: 10x / reeks



□ **Oefening 8: Ondersteund armen opheffen in ruglig tot 180 graden**

Idem oefening 6, maar beweeg de armen verder, zo ver je kan.

HERH.n: 10x / reeks



## □ Oefening 9: Ondersteund glijden op tafel

Ga zitten voor een tafel.

- Leg beide handen op een handdoek op de tafel. Maak met beide armen samen een glijdende beweging voorwaarts en daarna terug achterwaarts door de ellebogen te buigen.
- Stop de hand van je geopereerde schouder in een washandje en leg deze op tafel. Maak een glijdende beweging voorwaarts en daarna terug achterwaarts door je elleboog te buigen. Als deze oefening nog te moeilijk is, kan je je andere hand bovenop je hand leggen om de beweging te begeleiden.

HERH.n: 10x / reeks



**DE VOLGENDE OEFENING VOER JE TEN VROEGSTE 2 WEKEN NA DE OPERATIE UIT.**

## □ Oefening 10:

Ga zitten, kruis de handen voor de navel en breng beide handen dicht langs het lichaam naar boven. Probeer het hoogst mogelijke punt boven het hoofd te bereiken en hou gedurende 5 seconden aan.

HERH.n: 10x / reeks

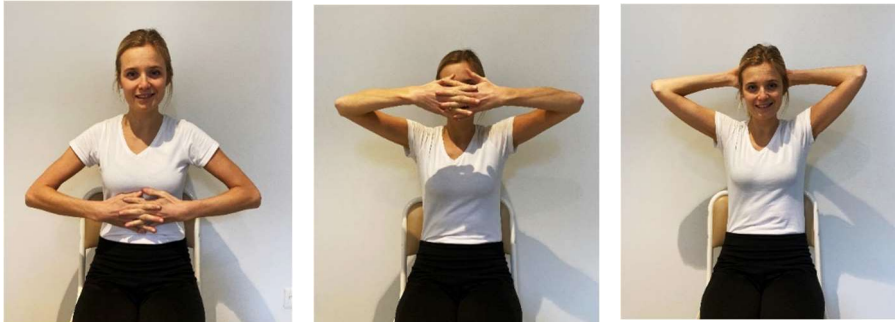


**DE VOLGENDE OEFENINGEN VOER JE TEN VROEGSTE 4 WEKEN NA DE OPERATIE UIT.**

HERH.n: 10x / reeks

**Oefening 11: Handen gekruist achter het hoofd brengen**

Ga zitten. Kruis de handen voor de navel en schuif zacht naar boven toe, tot de handen achter de nek kunnen gehouden worden. Hou de handen tijdens deze oefening dicht bij je, niet ver voor je.



**Oefening 12: Handen gekruist achter het hoofd, ellebogen openen**

Ga zitten. Breng beide handen gekruist achter het hoofd. Trek beide ellebogen naar achteren, zo ver als mogelijk en houd deze positie gedurende 5 seconden aan.



**Oefening 13: Handen gekruist achter het hoofd, armen strekken**

Vertrek vanuit de uitgangspositie vanaf oefening 12. Trek de beide handen – nog steeds met de vingers gekruist – naar boven. Probeer de ellebogen te strekken. Mik naar een punt boven en achter het hoofd om de souplesse van de schouders zoveel als mogelijk aan te spreken. Houd deze positie aan gedurende 5 seconden.

