

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Armoefeningen

na een borstoperatie

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Na een borstoperatie is een goede beweeglijkheid van de schouder belangrijk. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis komt de kinesitherapeute bij u langs om u armoefeningen aan te leren. Deze oefeningen zorgen ervoor dat u geen stijfheid (frozen shoulder) ontwikkelt in het schoudergewricht.

INHOUDSTAFEL

- 1. Oefeningen**
- 2. Contact**

01 OEFENINGEN

Doe deze oefeningen 3x per dag en blijf ze zo lang mogelijk integreren in uw dagelijkse routine. Herhaal iedere oefening 10x. Combineer de oefeningen met een goede ademhaling. U ademt in tijdens de opwaartse beweging en ademt uit tijdens de neerwaartse beweging.

Oefening 1



Uitgangshouding: zit

Beweeg beide armen voorwaarts en gestrekt omhoog tot naast het hoofd en terug.

Oefening 2



Uitgangshouding: zit

Beweeg beide armen zijwaarts en gestrekt omhoog tot boven het hoofd en terug.

Oefening 3



Uitgangshouding: zit

- a) Plaats beide handen op de schouders en maak voorwaartse cirkels met de ellebogen.
- b) Plaats beide handen op de schouders en maak achterwaartse cirkels met de ellebogen.

Oefening 4



Uitgangshouding: zit

Plaats beide handen in de nek, ellebogen naar voren gericht. Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar achter.

Oefening 5



Uitgangshouding: zit

Breng beide handen samen, laag in de rug. Beweeg de handen tot aan de schouderbladen en terug

Oefening 6



Uitgangshouding: zit

Neem een handdoek met beide handen vast op schouderbreedte en breng hem met gestrekte armen boven het hoofd en terug.

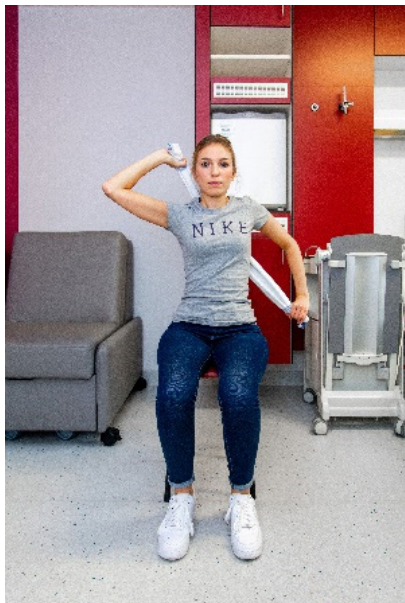
Oefening 7



Uitgangshouding: zit

Plaats de handdoek met beide handen in de nek en beweeg hem achter het hoofd op en neer.

Oefening 8



Uitgangshouding: zit

Droog je rug af in alle mogelijke richtingen.

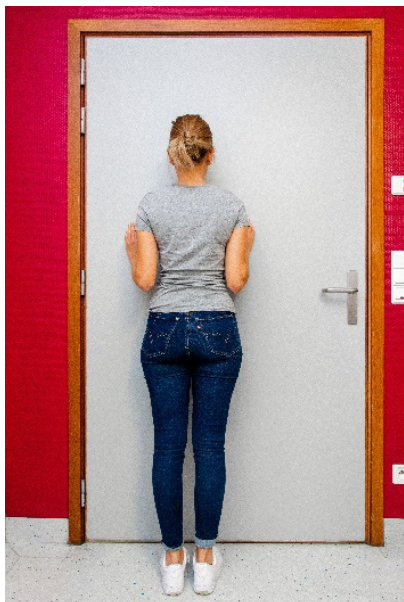
Oefening 9



Uitgangshouding: zit

Breng de handen afwisselend boven het hoofd en achter in de rug samen.

Oefening 10



Uitgangshouding: stand met aangezicht en buik tegen een muur

Beweeg de armen over de muur tot volledig gestrekte armen en terug.

Oefening 11



Uitgangshouding: stand met aangezicht en buik tegen een muur

Beweeg beide armen zijwaarts en gestrekt omhoog langs de muur tot boven het hoofd en terug. U vormt een cirkel met de armen.

Oefening 12



Uitgangshouding: stand met de rug tegen een muur

Beweeg beide armen zijwaarts en gestrekt omhoog langs de muur tot bijna boven het hoofd en terug. De handen raken gedurende de ganse beweging de muur.

Oefening 13



Uitgangshouding: zit of stand

- a) Maak grote voorwaartse cirkels met beide, gestrekte armen
- b) Maak grote achterwaartse cirkels met beide, gestrekte armen

Oefening 14



Uitgangshouding: steun met de goede arm voorovergebogen op een stoel, de andere arm hangt ontspannen naar beneden.

Maak grote cirkels met de arm, zowel naar binnen als naar buiten

Let op: bij duizeligheid deze oefening niet uitvoeren!

02 CONTACT

Ziekenhuis Oost-Limburg
Synaps Park 1
3600 Genk
www.zol.be

Kinesithérapie
Maryse Boes
tel. 089/80 78 63

Gespecialiseerde kinesitherapeuten kan u terugvinden via:
www.MLDV.be
www.BICAP.be

We wensen u veel succes en een spoedig herstel!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be