



# Fysiotherapie

In deze folder geeft Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over fysiotherapie na een volledige okselklieroperatie. Wij adviseren u deze informatie goed te lezen. Aanvullingen op deze informatie worden door uw behandelend arts aan u verteld.

## Oefeningen in bed

- In rugligging of in half-rugligging de arm ondersteunend bewegen in alle richtingen, tot de pijngrens.
- Knijpbewegingen maken met de hand
- De pols buigen, strekken en draaien
- De elleboog buigen, strekken en draaien

## Oefeningen buiten bed

### Oefening 1

Slingeroefeningen met de armen, bijvoorbeeld bij het voeteneinde van het bed. Dit kan voor- of achterwaarts, opzij of in rondjes.

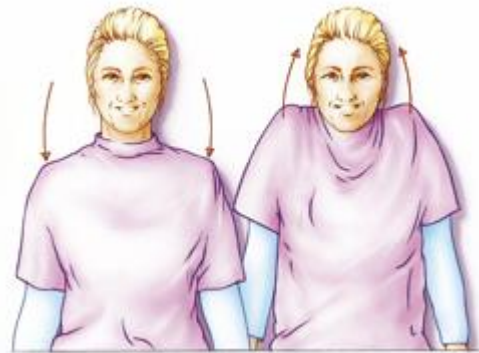
### Oefening 2

Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een wondrain heeft, ga dan niet verder naar boven dan op onderstaande afbeelding.



### Oefening 3

Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Trek vervolgens een aantal keren uw schouders op en ontspan deze weer.



### Oefening 4

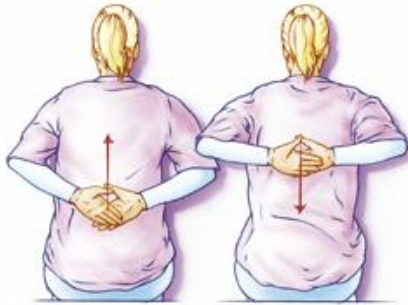
Deze oefening kunt u al snel doen. Krabbel met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven. Houd vervolgens de armen gestrekt omhoog.





### Oefening 5

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



### Oefening 6

Leg uw handen tegen elkaar of vouw ze in elkaar. Breng uw armen nu zo ver mogelijk gestrekt omhoog.



### Oefening 7

Houd uw handen achter de rug tegen elkaar of vouw ze in elkaar. Breng uw armen nu zo ver mogelijk gestrekt omhoog.



### Oefening 8

Leg uw handen achter in uw nek en strengel deze ineen. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



### Oefening 9

Sta tegen de muur en breng beide armen zijwaarts zo hoog als u kunt omhoog. De handen moeten hierbij contact met de muur blijven houden.



### Algemene opmerkingen bij het uitvoeren van de oefeningen

- De schouderoefeningen behoren voortaan tot uw dagelijkse lichamelijke verzorging. Probeer daarom elke dag uw oefeningen te



doen. Het is het beste wanneer u elke oefening zo'n vijf tot tien keer uitvoert, drie keer per dag.

- Tijdens de oefeningen is het belangrijk dat u goed blijft doorademen. Let erop dat u uw adem niet vasthoudt.
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam belangrijk: goed rechtop staan of zitten, geen afhanginge schouders maar deze eerder iets naar achteren trekken.
- Let op, dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat veren.
- De oefeningen dienen uitgevoerd te worden tot de pijngrens!

## Tot slot

### *Inzien medische gegevens*

Op [mijn.spijkenissemc.nl](http://mijn.spijkenissemc.nl) kunt u uw medisch dossier inzien. U kunt ook inloggen via onze website [www.spijkenissemc.nl](http://www.spijkenissemc.nl).

## Vergoeding ziekenhuiszorg

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op [www.dezorgnota.nl](http://www.dezorgnota.nl).

## Bereikbaarheid poliklinieken

Neemt u voor vragen, meer informatie of het afmelden van een afspraak contact op met polikliniek oncologie via 0181 – 65 81 60 of polikliniek mammacare 0181 – 65 82 97.

Raadpleeg onze website voor de actuele tijden.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen via het algemene telefoonnummer 0181-65 88 88.