een santeon ziekenhuis

Leefregels en oefeningen na verwijdering (schildwacht)klier

Voor een goed herstel en blijvende goede beweeglijkheid van uw arm zijn de volgende leefregels en oefeningen belangrijk.

Meer over leefregels en oefeningen

Leefregels

- U mag uw arm bij uw persoonlijke verzorging meteen weer gewoon gebruiken. Bijvoorbeeld bij het aankleden, haren kammen en tanden poetsen.
- U mag uw arm in de 1e week tot schouderhoogte bewegen. Vanaf de 2e week mag u uw arm steeds hoger bewegen. Hierbij mag u lichte rek voelen, maar deze beweging mag niet meer pijn gaan geven.
- Voor een goede genezing van de wond is het belangrijk dat u uw arm regelmatig laat rusten, bijvoorbeeld op een kussen.
- Wij adviseren u om de eerste 2 weken geen auto te rijden en niet te fietsen.

Oefeningen

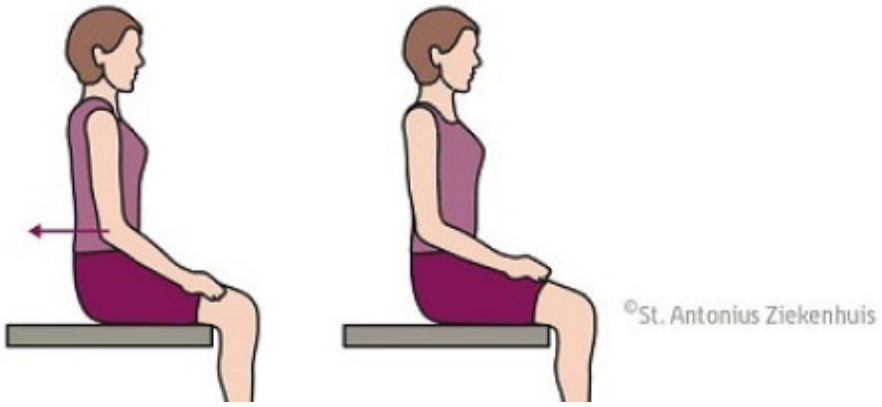
Belangrijke tips bij het oefenen:

- Doe alle oefeningen 2 keer per dag. Herhaal elke afzonderlijke oefening 10 keer.
- Oefen in een rustig tempo.
- Het is belangrijk dat u géén pijn heeft. Oefen zo nodig minder intensief.
- U kunt beter wat vaker en korter oefenen, dan 1 keer lang.
- Let goed op uw houding. Het helpt als u de oefeningen voor een spiegel doet.

Oefeningen - week 1

Oefening 1

Beweeg uw schouders naar beneden. Beweeg daarbij uw ellebogen tegelijkertijd naar achteren.



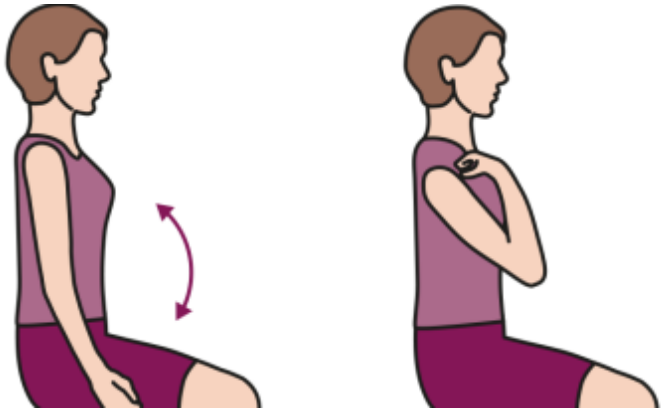
Oefening 2

Houd uw bovenarmen ontspannen tegen uw bovenlijf aan. De onderarmen zijn 90 graden gebogen. Draai uw onderarmen naar binnen en weer naar buiten.



Oefening 3

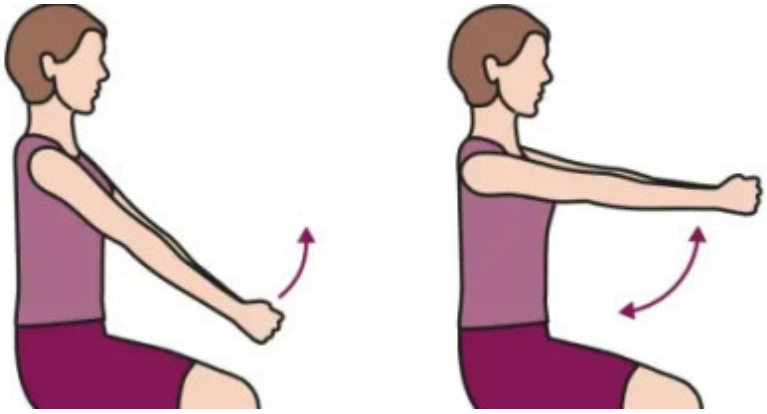
Laat uw arm hangen. Houd uw vingers iets gespreid. Draai de hand zo dat u erin kijkt. Maak een vuist en breng deze naar uw schouder en terug.



Oefening 4

Vouw de handen in elkaar. Beweeg de armen omhoog en weer terug. Trek uw schouders **niet** op en houd de romp stil.

De 1e week mag u bij deze oefening uw armen tot de hoogte van uw schouders doen. Daarna mag u uw armen hoger proberen te bewegen. Hierbij mag u lichte rek voelen, maar deze oefening mag niet meer pijn geven.



Oefening 5

Leg de handen op de schouders. Beweeg de ellebogen horizontaal naar buiten tot schouderhoogte en rustig weer terug.



Oefeningen - week 2

De 2e week na de operatie mag u uw schouder tijdens het oefenen zover bewegen als u kunt. Ook mag u uw arm geleidelijk aan bij al uw dagelijkse bezigheden meer gebruiken. Ook tillen en dragen mag u weer opbouwen. Het is wel belangrijk dat u niets forceert en geen pijn heeft. Let dus goed op de signalen van uw lichaam.

Afspraak fysiotherapeut

Als u na de operatie de volgende klachten ervaart, kunt u een afspraak maken bij de fysiotherapeut:

- Een bewegingsbeperking van de schouder aan de zijde waar u bent geopereerd.
- Een pijnlijke rek vanuit het litteken die doortrekt naar de arm, waarbij een streng voelbaar of zichtbaar kan zijn. Al dan niet gepaard gaande met een bewegingsbeperking.

Deze afspraak valt onder de aanvullende verzekering voor fysiotherapie. Heeft u hiervoor geen aanvullende verzekering, dan ontvangt u zelf de rekening van deze afspraak.

Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie).