

# Leefregels en oefeningen na verwijdering (schildwacht)klier

Voor 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 gaan bewegen. Hierbij mag u lichte rek voelen, maar deze beweging mag niet meer pijn gaan geven.
- Voor 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.



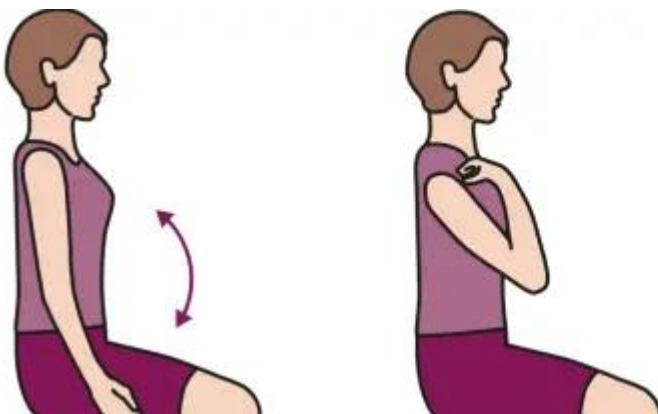
### Oefening 2

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

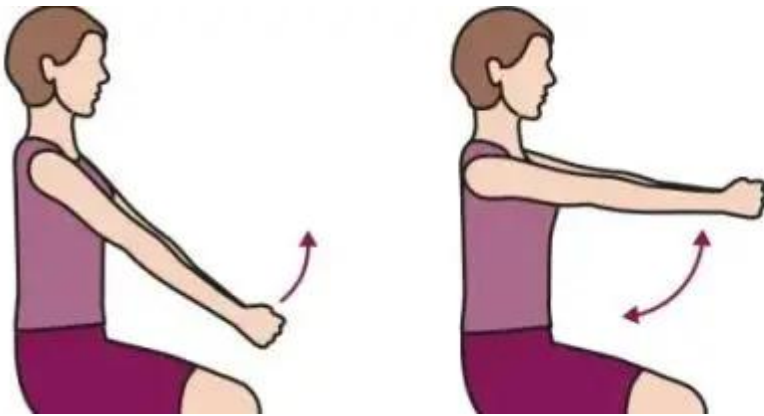
Laat uw arm hangen. Houd uw vingers iets gespreid. Draai de hand zo dat u erin kijkt. Maak een vuist en breng deze naar uw schouder en terug.



### 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 gaan 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. Wel is het belangrijk dat u niets forceert en geen pijn heeft. Let dus goed op de signalen van uw lichaam.

## Afspraak fysiotherapeut

In de 2e of 3e week na de operatie krijgt u een telefonische afspraak met de fysiotherapeut. De fysiotherapeut geeft u verdere informatie en adviezen over het bewegen. Als u het fijn vindt dat deze afspraak in het ziekenhuis is in plaats van telefonisch, dan is dat mogelijk.

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

## Uw vragen

Heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met [Fysiotherapie](https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>).

