een santeon ziekenhuis

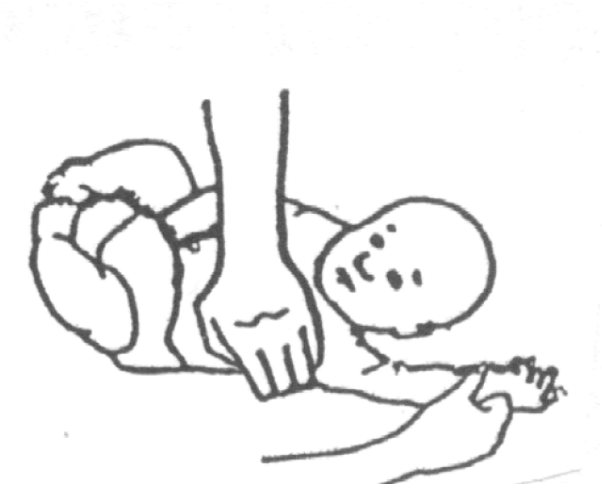
Oefeningen voor uw baby met een obstetrisch plexus brachialis letsel

Begin met de oefeningen bij uw baby in de eerste week na de geboorte, maar pas nadat uw baby geen pijn meer heeft bij het bewegen. Doe de oefeningen meerdere keren per dag, bijvoorbeeld na elke luierverschoning (niet 's avonds of 's nachts). Voer de oefeningen langzaam uit en houd de positie 10 seconden vast aan het einde van de beweging. Elke oefening voert u 3 tot 5 keer per keer uit.

Schouderoefening 1

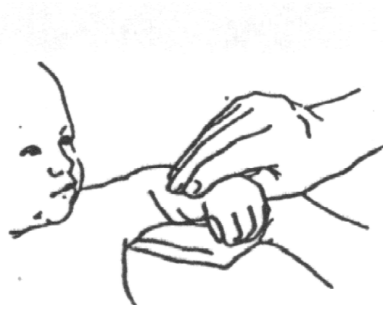


Stap 1: Pak de onderarm

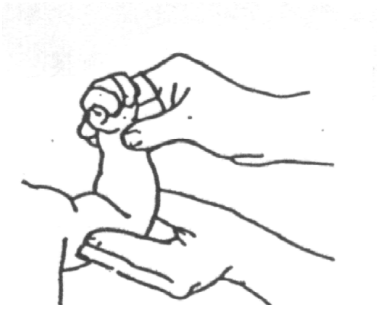


Stap 2: Breng de arm rustig boven het hoofd. Houd de arm dicht tegen het oor.

Schouderoefening 2



Stap 1: Breng de bovenarm zijwaarts tot halverwege en buig de elleboog 90 graden met de vuist richting het plafond.

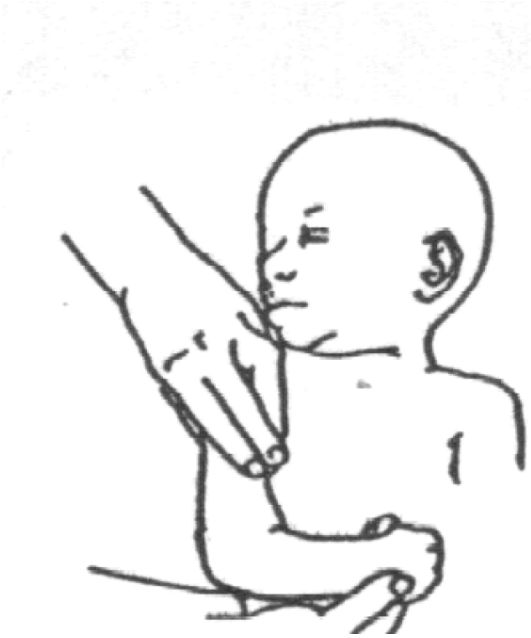


Stap 2: Draai de arm naar achteren zodat de arm en de achterkant van de hand op de ondergrond komt.

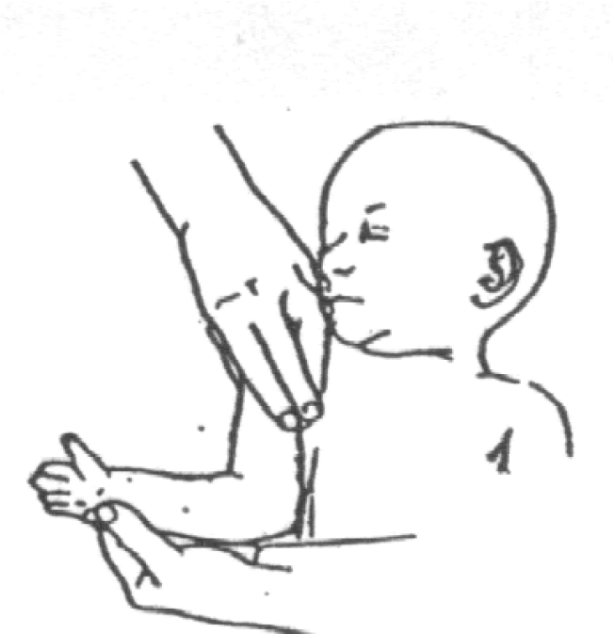


3. Draai de arm weer terug zodat de handpalm op de ondergrond komt.

Schouderoefening 3

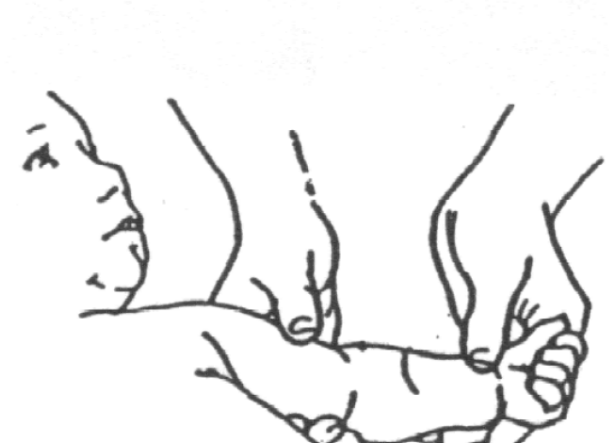


Stap 1: Leg de arm tegen de zijkant van het lichaam met de elleboog 90 graden gebogen op de buik. Houd de schouder vast met de andere hand.

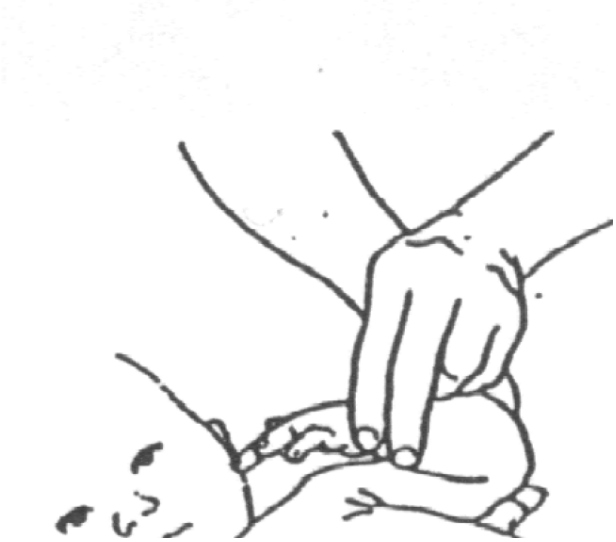


Stap 2: Draai rustig de onderarm naar buiten zodat de achterkant van de hand de ondergrond raakt.

Elleboog oefening 1



Stap 1: Draai de binnenkant van de hand naar boven en strek de elleboog.



Stap 2: Buig de elleboog met de handpalm naar boven en met de hand naar de schouder.

Elleboog oefening 2



Stap 1: Draai met 1 hand de binnenkant van de hand naar boven. Met de andere hand houdt u de bovenarm vast.



Stap 2: Draai de handpalm naar beneden. Alleen de onderarm draait hierdoor.

Pols- en vingeroefeningen

Oefening 1



Buig de pols naar achteren. Open de vingers en de duim.

Oefening 2



Open de hand met de binnenkant van de hand naar boven. Strek een vinger en overstrek deze vinger in het gewricht tussen de handpalm en de vinger (zie pijltje). Deze oefening met elke vinger behalve de duim uitvoeren.

Tekeningen gemaakt door S. Buitenhuis.

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**