

Oefeningen na schouderletsel

Inleiding

U heeft te maken gehad met schouderletsel. Hierdoor kan het zijn dat uw schouders pijnlijk en stijf aanvoelen.

Daarom is het belangrijk in ieder geval de eerste zes weken na de operatie een aantal specifieke oefeningen te doen. De fysiotherapeuten van het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) hebben voor u een oefenprogramma opgesteld.

Doel

Het doel van de oefeningen is het verminderen van klachten van pijn en stijfheid van uw schouders.

Oefenprogramma

Voor alle oefeningen geldt een rustige opbouw. Doe niet teveel tegelijk. Het is niet de bedoeling dat uw klachten verergeren. Stop bij duizeligheid.

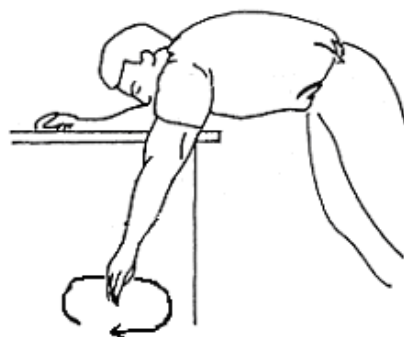
U kunt de oefeningen elke dag doen. Het liefst meerdere keren.

Het programma bestaat uit drie oefeningen.

Oefening 1

Laat uw aangedane arm/schouder hangen. Buig hierbij uw lichaam naar de aangedane zijde of over de rand van de tafel, zodat er genoeg ruimte is voor het draaien van rondjes met de aangedane arm/schouder. Deze oefening 4-8 keer per dag uitvoeren.

Naarmate het beter gaat, kunt u deze oefening uitbreiden door de rondjes steeds groter te maken.



Oefening 2

Laat uw aangedane arm/schouder hangen. Buig hierbij uw lichaam naar de aangedane zijde of over de rand van de tafel, zodat er genoeg ruimte is voor het zwaaien met de aangedane arm/schouder van voren naar achteren. Deze oefening 4-8 keer per dag uitvoeren. Naarmate het beter gaat, kunt u deze oefening uitbreiden door de

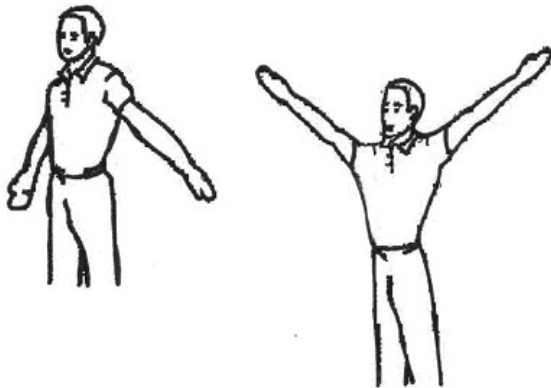


zwaaibeweging steeds iets groter te maken.

vrijdag van 08.30 -11.30 uur en 13.30 -16.00 uur).

Oefening 3

Met rechte rug de aangedane arm/schouder naar zijkant bewegen tot schouderhoogte. Niet hoger dan schouderhoogte in eerste drie weken. Na drie weken dit uitbreiden tot boven schouderhoogte. Mag ook met gestrekte arm worden uitgevoerd als het goed gaat. Ook deze oefening 4-8 keer per dag uitvoeren.



Vragen?

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

In deze folder hebben wij u informatie gegeven over fysiotherapie-oefeningen na schouderletsel. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie bereikbaar via tel: (0182) 50 56 80 (bereikbaar maandag t/m vrijdag van 08.00-17.00 uur) of met uw behandelend specialist via de polikliniek assistent Chirurgie, tel: (0182) 50 58 78. (bereikbaar van maandag t/m

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:
(0182) 50 50 50

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
januari 2023
04.04.117