

Revalidatieschema:

U mag uw arm direct bewegen. In het begin gaat dit meestal moeizaam. Later zal het steeds beter gaan.

**Fase 1: (dag 0-3):**

U bent net geopereerd. Uw wond is nog vers. Toch mag u uw arm al bewegen voor zover u dat kunt. U hoeft niets te forceren, maar u hoeft ook niet bang te zijn dat u door te bewegen opnieuw schade aan uw bovenarm zult veroorzaken.

In deze fase werken we vooral aan de bewegelijkheid van de arm en de omliggende gewrichten. Oefeningen die u in deze fase kunt doen zijn de volgende:

\*Ademhalingsoefeningen: een goede buikademhaling is belangrijk om te ontspannen:

- Ga ontspannen zitten of liggen.
- Leg uw hand/handen op uw buik
- Adem rustig in door uw neus
- Zorg ervoor dat uw buik bolt als u inademt
- Adem rustig uit door de mond
- Tijdens het uitademen wordt de buik weer plat.

\*Oefeningen om stijfheid van de omliggende gewrichten te voorkomen:

- Vingers spreiden en sluiten.
- Vingers strekken en een vuist maken.
- Pols omhoog en omlaag bewegen. Houd de elleboog gebogen. Ondersteun de pols met de goede hand. Beweeg de hand omhoog en omlaag.



- Onderarm draaien. Houd de elleboog gebogen. Draai de hand zo dat de handpalm afwisselend naar boven en naar onderen wijst.



- Elleboog buigen en strekken. U kunt uw geopereerde arm eventueel aan de pols ondersteunen met uw goede hand.



- Hoofd naar links en naar rechts draaien.  
Linkeroor naar linkerschouder, en rechteroor naar rechterschouder  
De nek voor- en achterover buigen
- Schouderbladen heffen en laten zakken en naar voren en naar achteren bewegen.



- Pendelen:

Steun met uw goede hand op een tafel of stoelleuning. Laat uw geopereerde arm ontspannen hangen. Buig nu langzaam voorover in de romp en laat de geopereerde arm nog steeds rustig hangen. U buigt zover voorover als comfortabel is voor uw schouder. In deze positie mag u uw arm zachtjes laten pendelen, mits dit ontspannen aanvoelt.



- \*Houding en ADL:

Let op uw houding. Probeer regelmatig goed rechtop te gaan zitten, met ontspannen nek en schouders. Dit is de juiste basishouding voor al uw oefeningen.



- Leg uw hand omhoog op een kussen, wanneer uw vingers gezwollen zijn.



Wassen:

- U mag uw arm heffen om u onder uw oksel te wassen. Dit kan vooral in het begin moeilijk zijn. Een alternatief is om uw geopereerde hand te steunen op de wastafel. U stapt voorzichtig achteruit waardoor de arm van uw romp af komt. U kunt nu met de goede hand onder uw oksel wassen.



### **Fase 2: vanaf de derde dag tot ongeveer 6 weken na de operatie**

In deze fase mag u naar de fysiotherapeut gaan. Deze zal u verder begeleiden in uw herstel. De fysiotherapeut zal met u doornemen welke van onderstaande oefeningen u thuis kunt doen. De oefeningen in deze fase zijn vooral gericht op de bewegelijkheid en coördinatie van uw schouder.

- Table slides. In zit voor een tafel, handen naar voren laten glijden op een gladde tafel. Eventueel kunt u een handdoekje gebruiken. Deze oefeningen kunt u ook staand uitvoeren.



- Wall slides. Zet uw handen tegen de muur. Glijd naar boven. Gebruik eventueel een handdoekje.

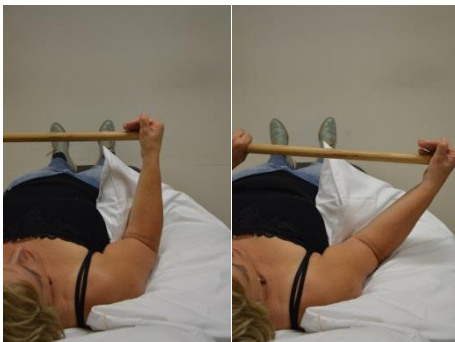


\*Oefeningen met een stok.

- Begin liggend: houd de stok eerst op uw borst. Strek dan uw ellebogen, zodat de stok richting plafond gaat. U mag proberen de stok nog verder achter uw hoofd te brengen (plaatje 3).



- Liggend: leg uw arm op een kussen. Draai de onderarm naar buiten, zonder dat uw bovenarm verschuift.



- Zittend: houd de stok op de borst. Strek van hieruit de armen omhoog.

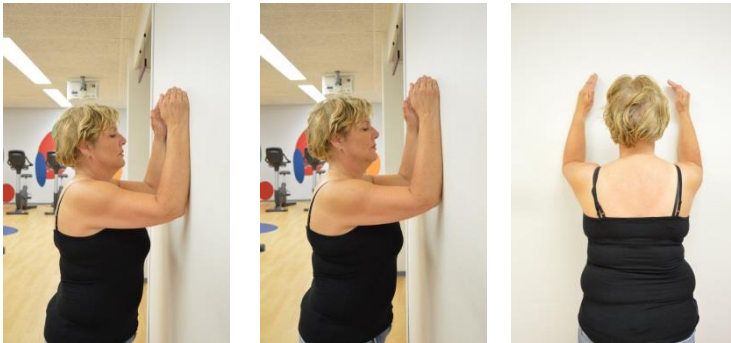


\*Oefeningen gericht op de controle over uw schouder en schouderblad:

- Ga met uw rug tegen de muur staan. Probeer uzelf zo lang mogelijk te maken. Voel hierbij dat nekspieren ontspannen blijven en dat uw schouderbladen contact houden met de muur.



- Houd de onderarmen en pinkmuis tegen de muur met de ellebogen op schouderbreedte en –hoogte. Til, zonder uw onderarmen te verplaatsten, uw schouderbladen richting uw oren en laat weer zakken.



- Neem de aangeleerde juiste basishouding in zit aan. Leg uw onderarm op een kussen. Houd uw schouderbladen stabiel en til uw arm een paar centimeter van het kussen af.



- Ga op uw rug liggen. Zet uw schouderbladen in de juiste positie. Leg uw elleboog op een kussen en draai de hand van de buik af en naar de buik toe. Houd de elleboog in 90 graden gebogen tijdens het uitvoeren van de oefening. Hierbij mogen de schouderbladen niet verplaatsen.



- Ga in de juiste basishouding zitten. Neem steun met uw elleboog op tafel. Draai uw arm als op de afbeelding. Houd de elleboog in 90 graden gebogen tijdens het uitvoeren van de oefening.



Fase 3: vanaf 6-12 weken. In deze fase mag u rustige krachtoefeningen doen, mits uw bewegelijkheid geoptimaliseerd is.

- Ga op handen en knieën zitten. Houd de handen recht onder de schouders en uw knieën recht onder uw heupen. Houd de rug neutraal. Stabiliseer uw schouderbladen en nek zoals uw fysiotherapeut u zal leren.



- Neem de juiste basishouding aan en houd een stok onderhands vast met beide handen. Trek aan de stok alsof u uw arm gaat draaien.



- Deze oefening is een opbouw van de draaioefening in de vorige fase. Ga op uw rug liggen. Zet uw schouderbladen in de juiste positie. Houd met uw goede hand een elastiek vast op uw heup. Leg uw aangedane elleboog op een kussen en draai de hand van de buik af en naar de buik toe. Hierbij komt het elastiek op spanning.



Fase 4: vanaf 3 maanden

- Opbouwen naar skischans afhankelijk van patient (WETV)
- **Uitbreiden in de kinetische keten afhankelijk van patient**