

Herstel na uw TOS-operatie (Thoracic Outlet Syndroom)



Dag na de operatie

- De fysiotherapeut legt uit wat u kunt verwachten.
- U krijgt een sling (draagband voor uw arm) aangemeten.
- U ontvangt informatie en oefeningen voor thuis.



Week 1 t/m 3

- Draag de sling drie weken.
- Geef uw arm zoveel mogelijk rust.
- Beweeg uw arm alleen passief maximaal 3 keer per dag 3 herhalingen.
- Het is niet erg als u uw arm nog niet volledig kunt bewegen.



Week 4 t/m 6

- U mag de sling afdoen.
- Begin voorzichtig met lichte dagelijkse activiteiten.
- Indien nodig traint u met de fysiotherapeut uw schouderbladen (scapulatraining).
- Ga door met de '3x3' oefeningen.
- Uw arm hoeft nog niet alle bewegingen te kunnen maken.



Week 7 t/m 12

- Indien nodig traint u met de fysiotherapeut uw schouderbladen (scapulatraining).
- U breidt de oefeningen nog niet verder uit.
- Aan het eind van deze fase kunt u uw arm meestal weer volledig bewegen.
- Als het lukt, kunt u voorzichtig starten met werken.



Vanaf week 12

- U kunt doorgaan met de oefeningen voor de schouder als dat nodig is.
- U bouwt het gebruik van uw arm langzaam op.
- Luister hierbij goed naar wat uw lichaam aankan.

Belangrijk: wat wel en niet mag

Wat wel mag

- Wees niet bang om te bewegen. Doe wat lukt, in uw eigen tempo.
- Volg de adviezen van uw fysiotherapeut.
- Twijfelt u of heeft u klachten? Neem contact op.

Wat niet mag

- Gebruik geen gewichten, oefenbanden en doe geen krachttraining tijdens het hele herstel!

Vragen of zorgen?

Neem gerust contact op met de fysiotherapeuten van het Catharina Ziekenhuis: 040 – 239 84 20

TOS-fysiotherapeuten:

Bernice van der Pompe
Marieke Slegers
Wouter Oomen

Bereikbaar voor uw fysiotherapeut via Siilo