

Armoefeningen voor patiënten met borstkanker





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

RTH001/Armoefeningen voor patiënten met borstkanker/22-06-2015

Armoefeningen voor patiënten met borstkanker

U heeft een operatie ondergaan voor borstkanker. Vlak na de operatie voelt u zich beperkt in de bewegingen van uw arm aan de geopereerde zijde, vooral bij het omhoog brengen en het van uw lichaam af bewegen. Om de kans op bewegingsbeperking te verkleinen is het van belang dat u na de operatie regelmatig arm- en schouderoefeningen doet. Het is niet goed om uw arm te ontzien maar het is ook niet de bedoeling dat u heel fanatiek uw arm gaat bewegen.

In deze folder vindt u meer informatie over arm- en schouderoefeningen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier is beschreven.

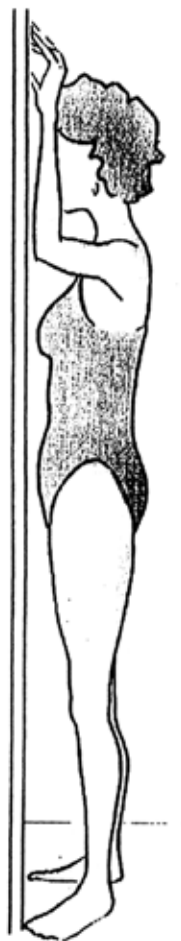
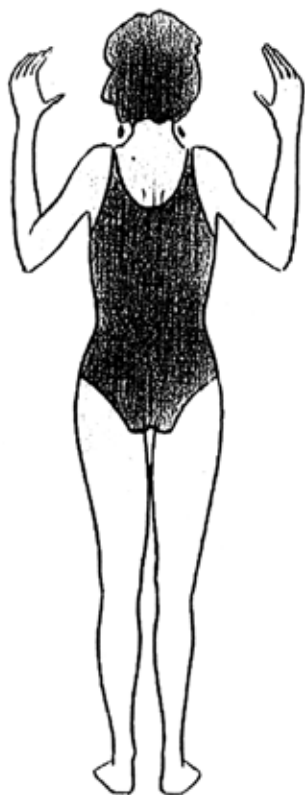
Voor alle oefeningen is het volgende van belang:

- Probeer elke dag uw arm- en schouderoefeningen te doen. Het is het beste wanneer u elke oefening ongeveer vijf a tien keer uitvoert.
- Tijdens het oefenen is het belangrijk dat u goed blijft doorademen. Let erop dat u de adem niet vasthoudt.
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk; goed rechtop staan en zitten, de schouders niet laten afhangen maar deze eerder iets naar achteren trekken.
- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.

Oefeningen

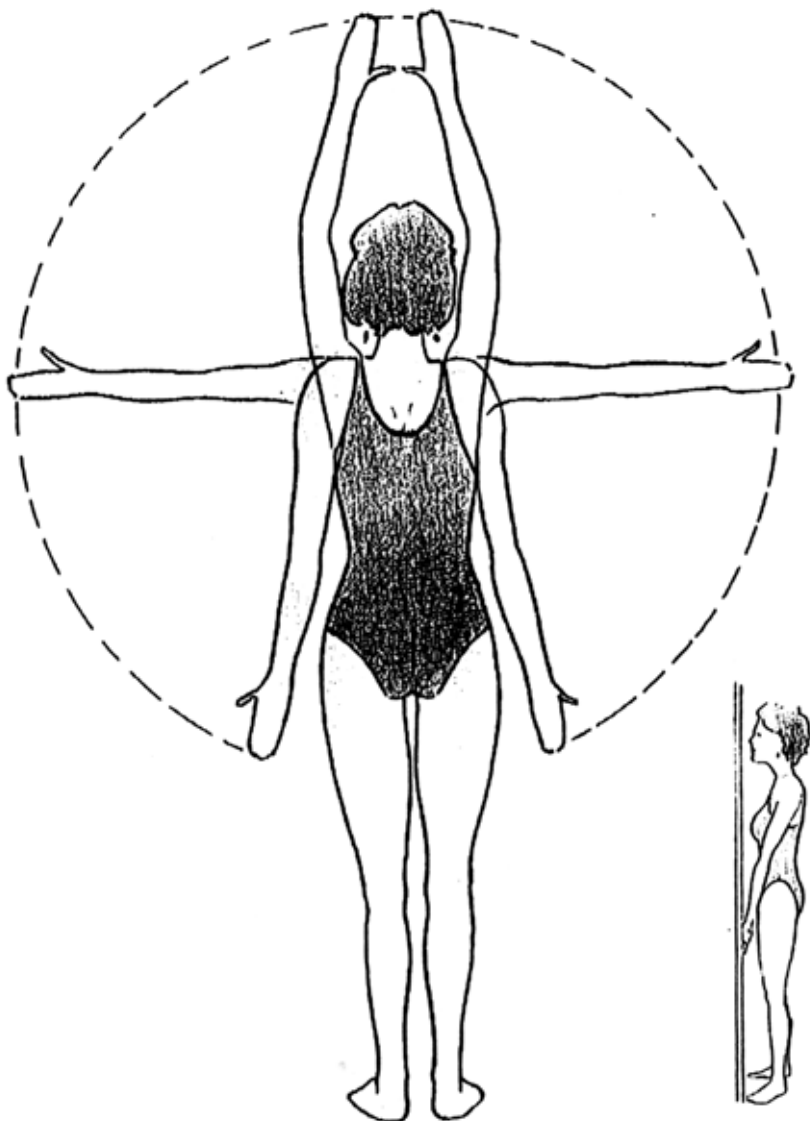
Oefening 1

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan met uw gezicht naar de muur en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



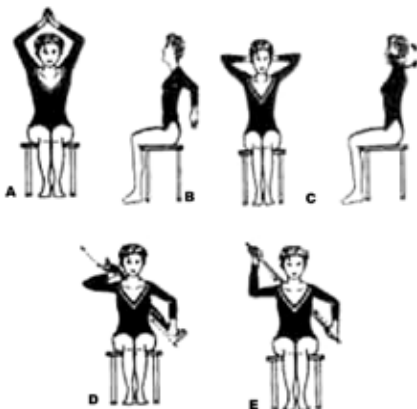
Oefening 2

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan met uw gezicht naar de muur en beweeg dan beide armen zijwaarts in een cirkel omhoog, zo hoog als u kunt. Blijf hierbij met uw handpalmen de muur raken.



Oefening 3

De volgende oefeningen kunt u het beste doen wanneer u goed rechtop zit, op een stoel zonder armleningen. Houd hierbij de schouders iets naar achteren getrokken.



A

Breng uw handen boven uw hoofd, tik aan en klap in de handen.

B

Breng uw handen achter uw rug, tik aan en klap in de handen.

C

Houd uw handen in uw nek met de vingers op elkaar. Breng vervolgens uw ellebogen zo ver mogelijk naar achteren.

D

Maak met een handdoek de beweging alsof u uw rug aan het afdrogen bent. Eerst in zijwaartse richtingen vervolgens van boven naar beneden.

E

Houd een stok achter uw rug met de rechterhand boven uw hoofd en de linkerhand ter hoogte van uw heup. Laat uw handen langs de stok zo dicht mogelijk naar elkaar toe glijden. Verander de richting van de stok zodat nu linkerhand boven is.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de afdeling Radiotherapie. Met dringende vragen belt u buiten kantooruren met het algemene telefoonnummer van het Catharina Ziekenhuis.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis

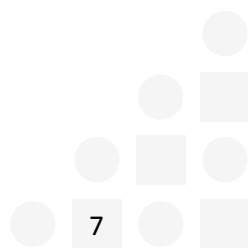
040 - 239 91 11

www.catharinaziekenhuis.nl

Afdeling Radiotherapie

040 - 239 64 00

Kijk voor routenummers en overige informatie over de afdeling Radiotherapie op www.catharinaziekenhuis.nl/radiotherapie





Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven