

# Oefeningen en instructies na schouderluxatie

U bent onder behandeling, omdat uw schouder uit de kom is geweest. Om uw herstel te volgen en uw schouderfunctie te laten controleren, komt u nog een paar keer naar de gipskamer van de poliklinische afdeling Heelkunde.

Op de afdeling Spoedeisende hulp heeft u een mitella (draagverband) gekregen. De mitella moet u drie weken dragen, waarvan de eerste week onder uw kleding. U mag drie weken geen bewegingen boven het hoofd maken en ook geen draaibewegingen van de onderarm naar buiten.

Uw arts doet deze bewegingen voor.

## Oefeningen

Doe onderstaande oefeningen een aantal keer per dag. Stop als u pijn voelt. Forceer niets!

### Week 1

Rust, alleen hand- en vingeroefeningen.

### Week 2

Houd uw mitella om. Herhaal de oefeningen 10-15 maal.

- Druk uw onderarm tegen uw buik. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Druk uw bovenarm tegen de zijkant van uw borstkas. Let erop dat uw onderarm tegen uw buik aanligt. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Ga iets gebukt voorover staan en maak kleine cirkelbewegingen.

### Week 3

Tijdens het oefenen, mag u de mitella afdoen. Herhaal de oefeningen 10-15 maal.

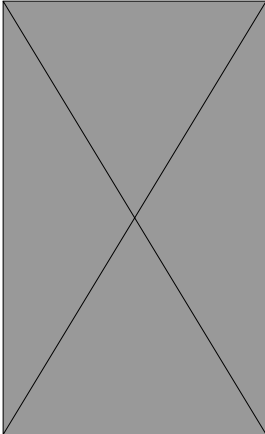
- Druk uw gestrekte arm tegen de zijkant van uw lichaam. Houd dit een aantal seconden vol en laat los.
- Ga iets gebukt voorover staan en laat uw arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom.
- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat.

### Week 4

U hoeft geen mitella meer te dragen. Herhaal de oefeningen 10-15 maal.

- 'Loop' met de hand over uw borstkas naar uw gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken. Ondersteun eventueel uw elleboog met uw andere hand.
- Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en zet ze tegen elkaar. U voelt de spieren aan de voorkant van uw schouder aanspannen
- Strek uw arm. Breng deze naar voren en til omhoog tot schouderhoogte.

- Til uw gestrekte arm naar opzij tot aan schouderhoogte. Maak eventueel gebruik van een muur.
  - Beweeg de arm rustig met een gestrekte of gebogen elleboog naar achteren.
- Wissel de oefeningen met elkaar af.



### Week 5

- U mag alle bewegingen met uw schouder maken. Probeer uw arm boven uw hoofd te brengen.
- U mag lichte werkzaamheden, dus zonder krachtsinspanning, uitvoeren.
- U kunt sportactiviteiten zonder lichamelijk contact, zoals bijvoorbeeld hardlopen, hervatten. Het deelnemen aan contactsporten mag pas wanneer er geen krachtverlies van de schouder meer bestaat. Dit kan soms drie maanden duren! Zwemmen is een goede manier om uw schouderfunctie terug te krijgen.

Voor alle oefeningen geldt: niets forceren. Pijn is een teken van overbelasting. Dus als u pijn voelt, stop dan. Vermoeidheid en spierpijn mag u wel voelen.

