



# Schouderoefeningen

U bent onder behandeling in het ziekenhuis, omdat u letsel heeft in het schoudergebied.

Uw letsel heeft tijd nodig om te herstellen. Het is belangrijk dat u de arm laat uithangen in de sling. De elleboog mag niet ondersteund worden. Het gewicht van uw arm draagt namelijk bij aan de ontspanning van de schouder- en bovenarmspieren en draagt hierdoor bij aan het herstel. Ook is het belangrijk dat u uw bovenarm niet actief gaat heffen in voor- of zijwaartse richting boven schouderhoogte. U mag wel bepaalde oefeningen doen om verstijving van de schouder te voorkomen. Onderstaand oefenschema helpt u daarbij. Doe de oefeningen minimaal 10x per dag, 5 minuten lang binnen de pijngrens.

## Het oefenschema



### Week 1

Houd uw sling om. De sling draagt u de eerste week zoveel mogelijk, maar dit moet wel comfortabel zijn. 's Nachts mag deze indien oncomfortabel af. Bij lichamelijke verzorging houdt u uw arm in min of meer dezelfde houding vóór tegen het lichaam.

- **Oefening 1:** Maak een vuist. Het is goed om tijdens het dragen van de sling de vingers en pols goed te blijven bewegen.
- **Oefening 2:** Haal uw arm uit de sling. Laat de arm naast uw lichaam hangen en buig en strek de elleboog volledig.

### Week 2

Herhaal de oefeningen van week 1 en vul deze aan met onderstaande oefeningen.

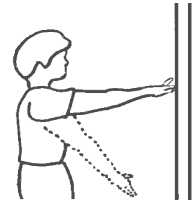
- **Oefening 3:** Leun voorover terwijl u staat of zit en haal de arm uit de sling. De aangedane arm ontspannen laten hangen en ondersteun deze eventueel met de andere arm. Maak kleine draaiende cirkels zowel linksom als rechtsom. 
- **Oefening 4:** Haal de arm uit de sling en houd de elleboog in een hoekstand van 90 graden. Ondersteun de elleboog eventueel met de andere arm. Ga iets vooroverhangen en maak horizontale draaibewegingen, alsof u soep roert. 
- **Oefening 5:** Haal de arm uit de sling en laat hem langs uw lichaam hangen. Ga iets vooroverhangen en begin met de gehele arm van voor naar achter te zwaaien en weer terug.



## Week 3 t/m 5

Herhaal de oefeningen van week 1 en 2. Maak de bewegingscirkel van oefening 3 t/m 5 steeds wat groter, maar blijf binnen de pijngrens.

- **Oefening 6:** Loop met behulp van de vingers tegen de muur op, waarbij de arm niet boven de 90 graden komt. Voer deze oefening in voorwaartse en in zijwaartse richting uit. Blijf ook bij deze oefeningen binnen de pijngrens.



## Adviezen

- De eerste weken blijven de breuken pijnlijk. Zorg dat er een goede pijnmedicatie voor u is afgesproken.
- Een behandeling met kinesiotape op de gipskamer heeft vaak een gunstig effect op de pijn. Kinesiotape is een elastische tape met als doel het ondersteunen van lichaamsstructuren, zonder de beweging te beperken. Op deze manier worden de spieren rondom de breuk ondersteund, wat de meeste mensen als prettig ervaren. Daarnaast heeft de tape een pijnstillende werking en zorgt het ervoor dat bloeduitstortingen sneller worden opgenomen in het lichaam.
- Het beste kunt u in half zittende houding slapen. Tijdens het slapen hoeft u de sling niet te dragen. Ondersteun de arm niet met een kussen. Een extra kussen langs het lichaam kan een uitkomst bieden, dit kan het wegdraaien van de arm voorkomen.
- Zorg dat u uw oksel en elleboogplooï schoon en droog houdt.
- Tijdens het aankleden kunt u het beste beginnen met de aangedane zijde en daarna de gezonde zijde. Tijdens het uitkleden past u de tegenovergestelde volgorde toe.

## Vragen?

Heeft u na het lezen van deze oefeningen nog vragen, neem dan gerust contact op met:

### De gipskamer van Gelre Apeldoorn

- telefoon (055) 581 84 93
- ma t/m vr van 8:30 - 12:30 en 13:30 - 16:00 uur

### De gipskamer van Gelre Zutphen

- telefoon (0575) 59 29 46
- ma t/m vr van 8:30 - 12:30 en 13:30 - 16:00 uur