



# Amstelland Oefeningen na schouderluxatie (schouder uit de kom)

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

U heeft een mitella (draagband) gekregen. De mitella moet u 3 weken dragen, waarvan de eerste week onder uw kleding. U mag 3 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 volgende oefeningen 10-15 maal.

- Druk uw onderarm tegen de 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 met de arm.

### Week 3

Tijdens het oefenen mag u de mitella afdoen. Herhaal de volgende 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 steun met de goede arm op een tafel. Laat de andere arm gestrekt naar beneden hangen. Maak kleine cirkelbewegingen links- en rechtsom.
- Buig en strek de elleboog, terwijl u gebukt voorover staat.



[figuur 1]

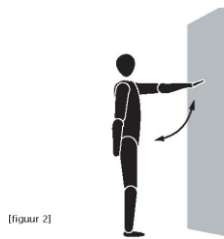


# Amstelland Oefeningen na schouderluxatie (schouder uit de kom)

## Week 4

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

- 'Loop' met de hand over uw borstkas naar de gezonde schouder en probeer het schouderblad aan te tikken. Ondersteun uw elleboog met uw andere hand.
- Plaats uw handen tegen elkaar voor uw borstkas en duw 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 krachtinspanning, uitvoeren.
- U kunt sportactiviteiten zonder lichamelijk contact hervatten, bijvoorbeeld hardlopen. Het deelnemen aan contactsporten mag pas wanneer er geen krachtverlies van de schouder meer bestaat. Dit kan soms 3 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.

## Vragen of problemen

Bij vragen of problemen kunt u contact opnemen met Ziekenhuis Amstelland:

- Polikliniek orthopedie: 020 – 755 7034  
(7 dagen per week, 08.00-16.00 uur)
- Algemene nummer: 020 – 755 7000  
(7 dagen per week, 22.00-08.00 uur)