



Oefentherapie na TOCS en eerste ribresectie

Inleiding

Het belangrijk dat je zo vroeg mogelijk na een operatie start met oefenen.

Hier staan een paar oefeningen die je 10 tot 15 minuten per dag kunt doen, het liefste meerdere keren per dag. Blijf deze oefeningen ook thuis uitvoeren. Wanneer je merkt dat bewegen van je armen moeilijk gaat of gevoel in je armen veranderd, neem dan contact op met een fysiotherapeut.

De oefeningen

De oefeningen zijn onderverdeeld in 5 categorieën:

1. Ademhalingsoefeningen
2. Schouderoefeningen
3. Houdingsoefeningen
4. Oefeningen voor de beweeglijkheid van de schouder en nek
5. Rekoefeningen

De herstelperiode na deze operatie ligt tussen de 4 weken tot 6 maanden.

Leefregels

Naast het uitvoeren van de oefeningen is het van belang om de volgende adviezen op te volgen:

- vermijd houdingen en bewegingen die de (pijn)klachten geven
- ontlast de armen en schouders na of tijdens klachten
- gebruik zitmeubels met armleuningen
- tijdens computeren, tabletgebruik en het lezen van krant of boek aan tafel de armen ontspannen op de tafel laten liggen
- gebruik geen knellende kleding, zoals strakke BH's of bretels
- vermijd het tillen van zware lasten
- de eerste 2 weken zijn alleen bewegingen lager dan je schouder toegestaan. Daarna mag je alle bewegingen maken
- vermijd contact- en bovenhandse sporten tijdens de herstelperiode van 4 weken tot 6 maanden
- Je mag niet autorijden. Dit kun je weer (eerst kleine stukjes) doen wanneer jij je arm volledig kan gebruiken. Check ook je (auto)verzekering.

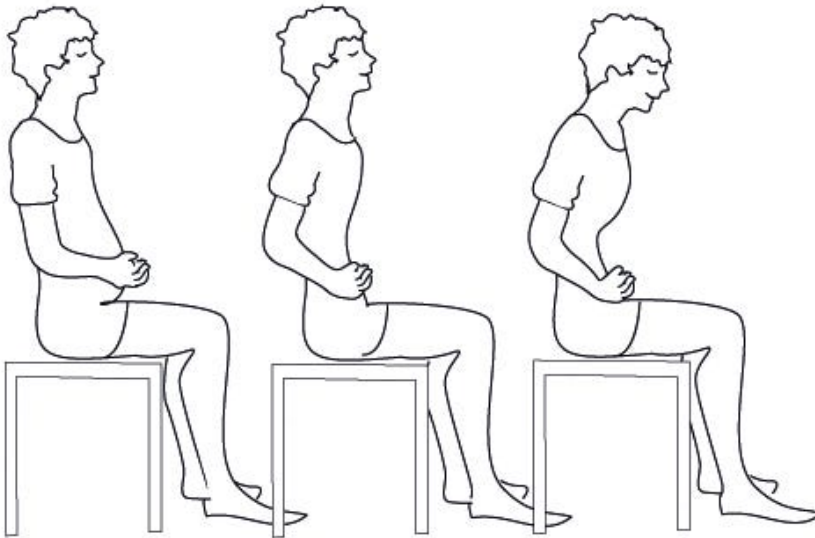
Doe de ademhalingsoefeningen op basis van pijn.

1. Ademhalingsoefeningen

Het is belangrijk om na je operatie goed diep door te ademen. Dit helpt om de mobiliteit van je ribben te herstellen.

Diep in- en uitademen

Rustig en diep inademen door de neus/mond (buik komt naar voren) en door de mond volledig uitademen. Herhaal dit 5 keer en doe dit meerdere keren per dag.

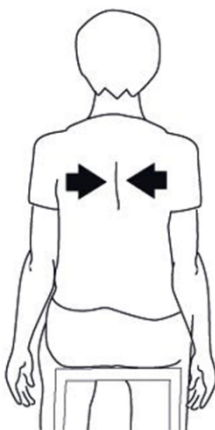


2. Schouderoefeningen

Voor de mobiliteit van de schouderbladen en schoudergordel doe je de volgende oefeningen:

Schouderbladen naar achteren:

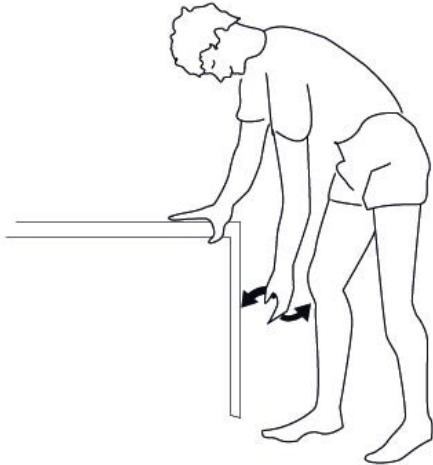
- Ga rechtop zitten zonder steun in de rug.
- Laat je armen langs je lichaam omlaag hangen en strek de rug op.
- Houd je schouders laag en breng de schouderbladen naar elkaar toe (doe dit tijdens het inademen). Houd enkele tellen vast en laat weer los (tijdens het uitademen).
- Herhaal dit 10 keer



Pendelen van de arm:

Steun met je niet-geopereerde arm op een tafel. Laat je andere arm hangen en draai rustig rondjes, beide kanten op.

Let op: de eerste 2 weken de geopereerde arm niet boven het hoofd tillen.

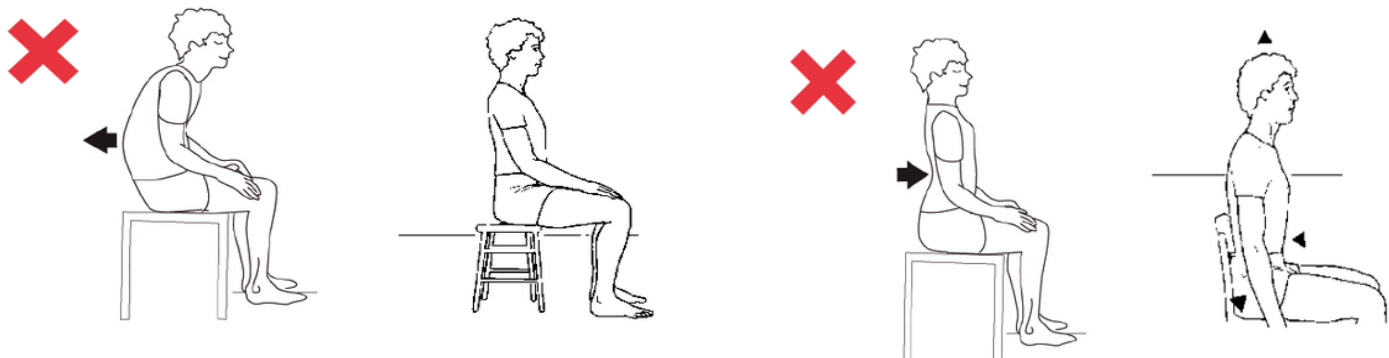


3. Houdingsoefeningen

De houding van je rug, schouders, nek en hoofd is belangrijk om genoeg ruimte te hebben voor de vaat-zenuwstreng

De actieve zithouding:

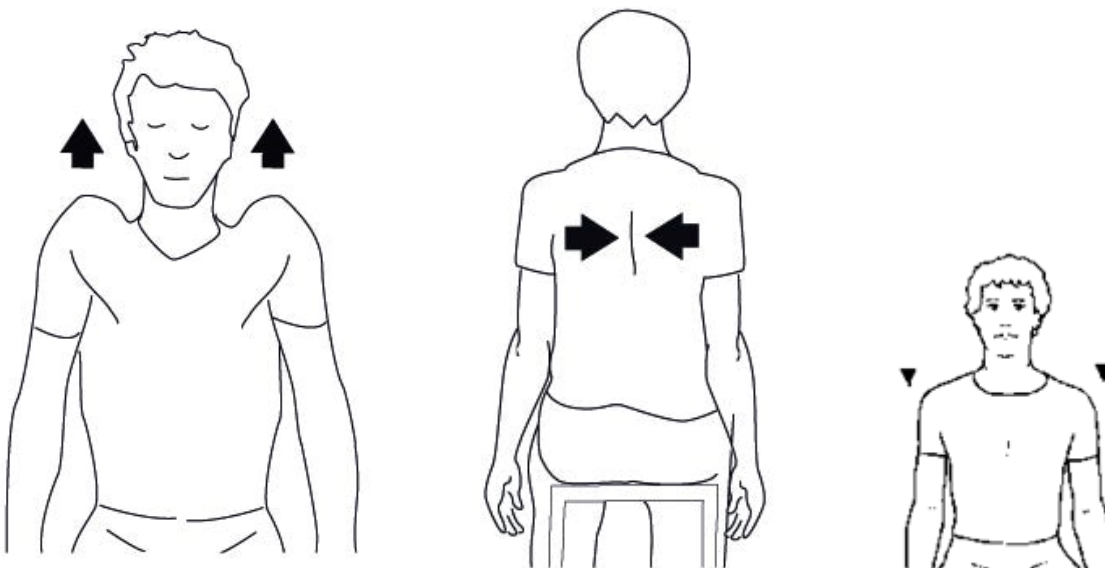
- Strek je rug op door je borstbeen omhoog te heffen.
- Zorg dat je regelmatig in deze positie zit.



Oefening voor de schouders:

Breng je schouders omhoog en naar achteren. Laat de schouders in deze achterste stand ontspannen omlaag vallen. Probeer je schouders te ontspannen wanneer je merkt dat je jouw schouders weer opgetrokken houdt. Een spiegel kan hierbij helpen.

Herhaal dit 10 keer en doe dit meerdere keren per dag.



Oefeningen voor nek en hoofd:

Beweeg je kin iets naar achteren, door je achterhoofd omhoog te duwen en je hoofd naar achteren. Herhaal dit 10 keer en doe dit meerdere keren per dag.

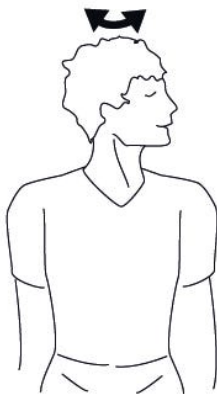


4. Oefeningen voor de beweeglijkheid van de schouder en de nek

Om te zorgen dat jij je arm en nek goed kunt blijven bewegen na de operatie. Is het belangrijk om mobiliserende oefeningen te doen.

Draaien van het hoofd:

- Ga rechtop zitten op een stoel en trek je kin iets in.
- Draai je hoofd rustig naar links en naar rechts.
- Zorg dat je schouders niet meedraaien en juist naar voren blijven wijzen.
- Herhaal dit 10 keer



!Na 2 weken!

Voorwaarts heffen arm:

- Hef je arm vanuit zit of stand naar voren omhoog op basis van klachten. Eventueel ondersteun je de arm met je andere arm.
- Het omhoog heffen van de arm kan gecombineerd worden met een inademing.
- Herhaal dit 10x.

