

INFORMATIE OVER

Oefeningen na een schouderoperatie

U bent geopereerd aan uw schouder. Na de operatie mag u uw schouder gewoon bewegen, behalve als uw arts of fysiotherapeut iets anders heeft gezegd.

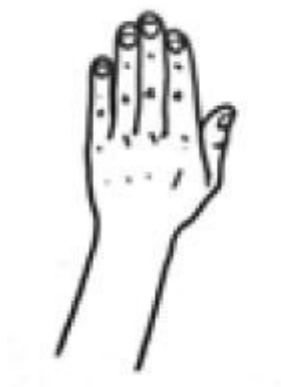
Advies

- Herhaal alle oefeningen 10 keer, 3 keer per dag.
- De pijn mag niet erger worden tijdens of na de oefening.

Oefeningen gericht op de bloedsomloop

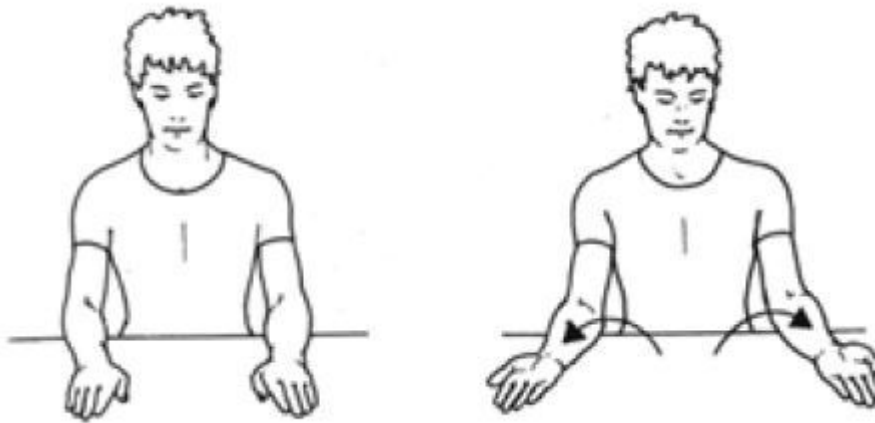
Vuist maken

Maak afwisselend een platte hand en een vuist.
Doe dit rustig en zonder extra pijn.



Onderarm draaien

Buig uw elleboog in een hoek van 90 graden.
Draai uw handpalm rustig naar boven en daarna naar beneden.

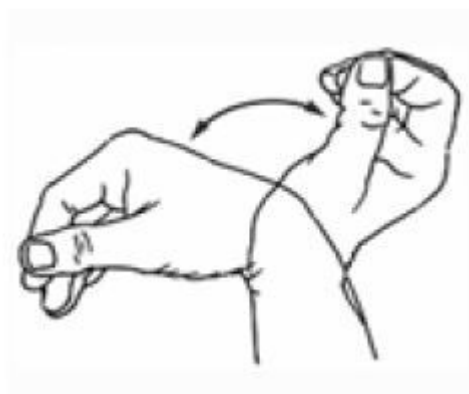


Pols buigen en strekken

Buig en strek uw pols terwijl uw vingers recht blijven.

U kunt uw onderarm op tafel leggen, met alleen de pink op tafel.

Laat uw pols rustig op en neer bewegen over de tafel.

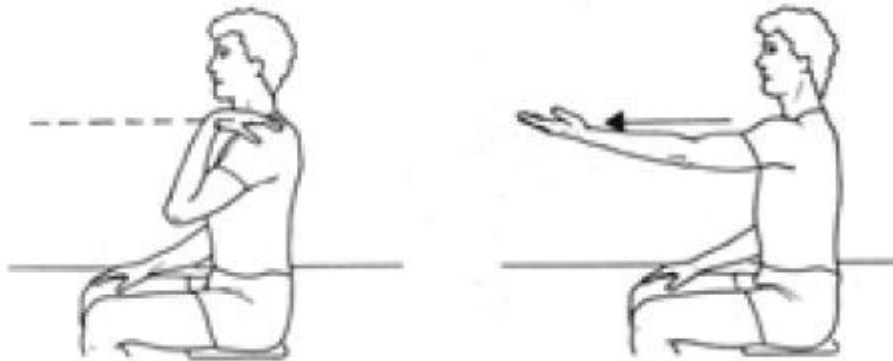


Elleboog buigen en strekken

Buig en strek uw elleboog.

Dit kan zittend of staand.

Voer de beweging rustig uit.



Oefeningen om de schouder soepeler te maken

Bungelen met geopereerde arm

1. Pak met uw niet-geopereerde hand een tafel of stoel vast.
2. Leun iets naar voren zodat u stevig staat.
3. Laat uw geopereerde arm ontspannen naar beneden hangen.
4. Als dit geen pijn doet, kunt u kleine rondjes maken met uw arm.



Let op:

- Begin altijd met kleine rondjes.
- Als dit goed gaat, mag u de rondjes groter maken.
- Doet het rondjes draaien pijn? Laat uw arm dan alleen hangen.
- De oefening mag geen extra pijn geven.

Doe deze oefening elk uur, 3 keer voor 30 seconden.

Vragen?

Heeft u vragen? Stel deze dan aan uw behandelend therapeut. U kunt ook contact opnemen met de afdeling Revalidatie & Herstel van het BovenIJ.

Afbeeldingen: © Ron Slagter uit 'Basisoefeningen Bewegingstherapie' van M.H. Sonneveld en M.I. Sonneveld. Uitgever: Elsevier gezondheidszorg, Maarssen

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/schouderoperatie/oefeningen-na-een-schouderoperatie>

Deze download is gemaakt op 26-07-2026 om 12.22 uur.