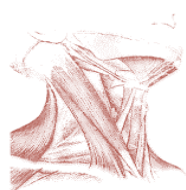


ADVIEZEN EN OEFENINGEN NA HALSKLIERDISSECTIE (VERWIJDEREN VAN LYMFEEKLIJEREN UIT DE HALS)

Ontwikkeld door de :



Nederlandse
Fysiotherapie
Halsklier Dissectie
Studie Groep

Gevolgen van de operatie

Door de operatie is de nek en of schouder vaak pijnlijk. Na het verwijderen van de lymfeklieren uit de hals kan krachtverlies optreden van de spieren van de nek of schouder. Door dit spierkrachtverlies kan de nek of schouder minder goed bewogen worden. De verminderde beweeglijkheid en pijn kunnen tot stijfheid van nek of schouder leiden. Om stijfheid te voorkomen is het van belang dat u regelmatig de nek en de schouder oefent.

Algemeen advies

Probeer de arm in het dagelijks leven zo normaal mogelijk te gebruiken. Om overbelasting van de schouder te voorkomen volgen hierna een aantal adviezen.

Adviezen voor de schouder aan de geopereerde zijde

(aankruisen welke van toepassing zijn)

- Draag een zware tas met boodschappen niet aan de geopereerde zijde.
- Vermijd langdurig boven het hoofd werken met de hand aan de geopereerde zijde (ramen lappen, was ophangen etc).
- Ondersteun bij lang staan, lopen of zitten de arm aan de geopereerde zijde (hand in broekzak of elleboog op leuning).
- Steek bij het aankleden de arm aan de geopereerde zijde het eerst in de mouw. Haal bij het uitkleden de arm aan de geopereerde zijde het laatste uit de mouw.
- Vermijd zware klussen met de arm aan de geopereerde zijde zoals tuinieren, klussen, plafond witten enz.

Daarnaast is het verstandig om over algemeen recht op te lopen met de schouders ontspannen: niet naar beneden of omhoog getrokken.

Algemeen oefenadvies

Voer alleen die oefeningen uit die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen en heeft aangekruist.

Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit. U kunt tijdens het oefenen enige stijfheid en enige pijn voelen. Deze pijn mag echter niet te sterk worden en niet te lang duren want dan heeft u te zwaar geoefend.

Oefen bij voorkeur dagelijks.

Bij onduidelijkheden, vragen of problemen kunt u contact op nemen met uw behandelend arts of fysiotherapeut.

Oefeningen

Beweeglijkheid van de nek

Draaien van de nek

Oefenhouding: Rechtop zittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

Uitvoering: Kijk zover als mogelijk is over de linker schouder en houd deze stand even vast.

Kijk daarna over de rechter schouder.



.....herhalingen

..... seconden
vasthouden

Zijwaarts kantelen van het hoofd

Oefenhouding: Rechtop zittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

Uitvoering: Kantel het hoofd zover mogelijk zijwaarts naar de linker schouder terwijl u recht naar voren blijft kijken. Zorg er voor dat beide schouders niet opgetrokken worden. Kantel daarna het hoofd zover mogelijk zijwaarts naar de rechter schouder.



.....herhalingen

..... seconden
vasthouden

Voorover en achterover kantelen van het hoofd

Oefenhouding: Rechtop zittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

Uitvoering: Kantel het hoofd rustig voorover richting borst (kin naar borst) en kantel daarna het hoofd zover mogelijk achter over (kin naar plafond / hoofd in de nek).



.....herhalingen

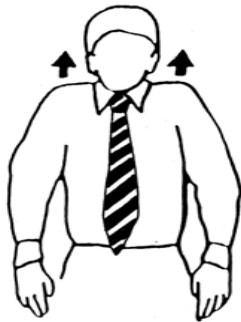
..... seconden
vasthouden

Oefenen van de beweeglijkheid van de schouder

Heffen van de schoudergordel

Oefenhouding: Rechtop zittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

Uitvoering: Trek beide schouders tegelijkertijd op naar de oren terwijl de armen ontspannen langs het lichaam blijven hangen.



.....herhalingen
.....seconden
vasthouden

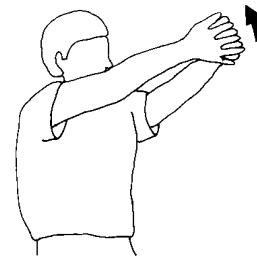
Voorwaarts bewegen armen

Oefenhouding: Liggend op de rug.

Uitvoering: Armen gestrekt voorwaarts heffen tot langs de oren.

Alleen als de beweging niet goed gaat mag u de arm aan geopereerde zijde ondersteunen. Als deze oefening makkelijk gaat mag deze oefening ook zittend uitgevoerd worden.

Eerst liggend uitvoeren



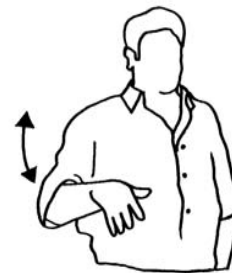
.....herhalingen
..... seconden
vasthouden

Zijwaarts bewegen armen

Oefenhouding: Liggend op de rug.

Uitvoering: Breng de armen via zijwaarts gestrekt omhoog tot langs de oren of zover als het gaat.

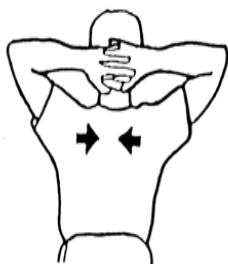
Deze oefening mag ook uitgevoerd worden terwijl u rechtop zit met de rug gesteund. Probeer dan zoveel mogelijk recht op te blijven zitten (niet scheef gaan zitten!!).



.....herhalingen
..... seconden
vasthouden

Rekken van de borstspieren

Oefenhouding: Rechtop zittend met de handen in de nek, de rug hoeft niet gesteund te worden. Uitvoering: Breng de ellebogen rustig naar achteren terwijl de handen in de nek blijven staan. Deze oefening mag ook uitgevoerd worden terwijl u op de rug ligt.



.....herhalingen
..... seconden vasthouden

Spierversterkende oefeningen

Schoudergordel spieren

Oefenhouding: Staand met het gezicht naar de muur met de handen op schouder hoogte tegen de muur gesteund. De armen zijn gestrekt. Uitvoering: Beweeg het bovenlichaam richting de muur, maar houd de armen gestrekt. Duw daarna de romp tussen de schouders uit. De oefening wordt zwaarder als u de voeten verder van de muur plaatst.

Als deze oefening te zwaar is kunt u ook op de rug liggend de gestrekte armen richting plafond uitduwen.

Zijwaarts heffen van de armen

Oefenhouding: Rechtop zittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

Uitvoering: Breng de armen via zijwaarts gestrekt omhoog tot langs de oren of zover als het gaat terwijl u gewichtjes in de hand houdt. Probeer bij deze oefening zoveel mogelijk recht op te blijven zitten (niet scheef gaan zitten!!).

Heffen van de schoudergordel

Oefenhouding: Rechtop zittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

Uitvoering: Trek beide schouders tegelijkertijd op naar de oren terwijl u in de handen gewichtjes vasthoudt.

-Of u kunt één schouder heffen terwijl u met de andere hand weerstand geeft.

Fysiotherapeut(e):

.....
Telefoon
.....

