

Contact

De dienst fysische geneeskunde en revalidatie vormt het aanspreekpunt voor de kinesithérapie van de borstkliniek.

Bij vragen kunt u contact opnemen met:



> **Kinesist:** **03 821 52 17**
Mevr. Ann Verhoeven

> **Stafleden borstkliniek en gynaecologische oncologie:** **03 821 39 50**

Prof. dr. Sevilay Altintas
Dr. Kostas Papadimitriou
Prof. dr. Wiebren Tjalma
Dr. Xuan Bich Trinh
Prof. dr. Peter Van Dam

> **Borstverpleegkundigen:** **03 821 43 21**
Mevr. Marianne Diederén
Mevr. Ingird Van Neyghen
Mevr. Yentl Vanbriel

*Deze folder bevat algemene informatie
en is bedoeld als aanvulling op het gesprek
met uw zorgverlener.*

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 

© UZA, januari 2020. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Gynaecologie, 1959016

Kinesithérapie na okselklierverwijdering

Informatiebrochure patiënten



Het UZA draagt het JCI-label
voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

UZA'

Kennis / Ervaring / Zorg

UZA'

Beste patiënt,

Hier vindt u de oefeningen die u kunt doen na het uitruimen van de okselklieren.

Oefeningen

Oefening 1



- > **Uitgangshouding** ga op de rug liggen, buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond, strek uw armen en vouw uw handen in de bidgreep.
- > **Uitvoering** beweeg de gestrekte armen zo ver mogelijk omhoog langs de oren, gebruik de goede arm om de andere arm te begeleiden, houd 2 tellen vast en ga langzaam weer terug.

Oefening 2

- > **Uitgangshouding** ga rechtop zitten, de armen hangen langs het lichaam.
- > **Uitvoering** hef de gestrekte armen (met de handpalmen naar boven gedraaid) zo ver mogelijk tot boven uw hoofd, ga langzaam weer terug.



Oefening 3

- > **Uitgangshouding** ga rechtop staan, leg uw handen losjes op de schouders.
- > **Uitvoering** draai grote kringen met de ellebogen alsof u aan het kanoën of borstcrawlent bent, draai vooruit en achteruit, voer de beweging langzaam uit.



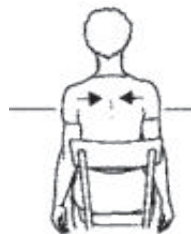
Oefening 4

- > **Uitgangshouding** ga rechtop zitten.
- > **Uitvoering** kruip met de hand zo ver mogelijk over de andere schouder heen, blijf rechtop zitten, houd 2 tellen vast en ga weer terug.



Oefening 5

- > **Uitgangshouding** ga rechtop staan of zitten en laat de armen ontspannen hangen.
- > **Uitvoering** trek de schouderbladen zo ver mogelijk naar elkaar toe, houd 2 tellen vast, ontspan.



Oefening 6

- > **Uitgangshouding** ga met uw gezicht naar de muur staan en zet beide handen op schouderbreedte tegen de muur.
- > **Uitvoering** kruip met beide handen tegelijkertijd zo ver mogelijk omhoog, breng de romp verder voorwaarts en houd zo tellen vast, kruip weer naar beneden.

