

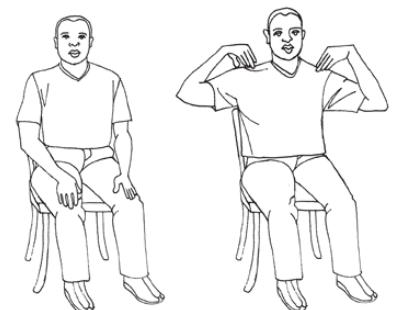
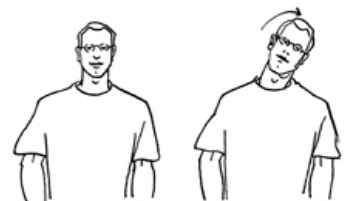
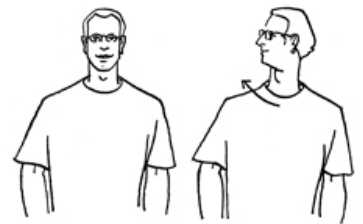
Basisoefeningen voor nek en schouder na een hartoperatie

U hebt een hartoperatie gehad. De chirurg heeft daarbij uw borstkas geopend via uw borstbeen. Dat kan leiden tot nek- en schouderklachten zoals pijn en stijfheid. Om dit te voorkomen of te verhelpen raden wij u aan om de volgende oefeningen uit te voeren. Ook staan er enkele adviezen voor uw lichaamshouding en tips voor thuis.

Oefeningen

Doe de volgende drie oefeningen terwijl u op een stoel zit. Wij raden u aan de oefeningen twee- tot driemaal per dag te doen.

1. Draai met uw hoofd zo ver mogelijk naar links en daarna zover mogelijk naar rechts. Doe dit vijf maal in een rustig tempo.
2. Beweeg uw linkerarm in de richting van uw linkerschouder. Beweeg daarna uw rechterarm in de richting van uw rechterschouder. Doe dit voor iedere zijde vijf maal. Let op dat uw schouders laag blijven.
3. Leg uw vingertoppen op uw schouders. Draai met uw ellebogen zo groot mogelijke cirkels. Doe dit vijf maal naar voren en vijf maal naar achteren.



Adviezen

- Denk aan uw houding. Houd uw schouders naar achteren en naar beneden (loop bijvoorbeeld met de handen op de rug).
- Als u zit, zorg dan voor voldoende ondersteuning van uw rug tegen de leuning van de stoel. Houd uw hoofd rechtop en ga zoveel mogelijk rechtop zitten.

Voor thuis

- Til geen zware dingen (niet meer dan vijf kilo). Probeer zoveel mogelijk symmetrisch met twee handen te tillen.
- Ga wandelen als u weer naar buiten mag. Begin met tien minuten en breid dit uit naar 1 uur per keer. Doe dit afhankelijk van het weer; bij strenge vorst of veel wind en/of regen kunt u de wandeltijd inkorten of niet gaan wandelen.