

### Oedeem:

Na een trauma of chirurgische ingreep hoopt zich doorgaans vocht op. Dit is onderdeel van het genezingsproces. Hierdoor worden onder andere afvalstoffen afgevoerd. Het gevolg van deze zwelling is een beperking in beweeglijkheid wat stijfheid van gewrichten kan veroorzaken. Daarom is het van belang om de zwelling zo klein mogelijk te houden.

### Oefeningen:

1. De hand regelmatig ontspannen hoog houden door deze bijvoorbeeld op een kussen te leggen of in een sling te dragen (bij voorkeur boven okselhoogte).
2. Probeer het hele lichaam zoveel mogelijk te ontspannen of ontspannen te bewegen. Gespannen spieren beperken de afvoer van oedeem.
3. Steek de arm in de lucht, waarbij u de hand in de lucht sluit en tijdens het zakken weer opent.



10 herhalingen achter elkaar wordt aangeraden.

4. Een aantal keer per dag diep in- en uitademen helpt ook bij de afvoer van oedeem.

### Let op de volgende aandachtspunten:

- Het oefenen mag u voelen, maar u mag niet door de pijn heen bewegen.
- Verdeel de oefenmomenten over de dag, dus bijvoorbeeld 4-5 keer per dag.
- Als u na het oefenen of andere dagelijks activiteiten een toename van pijn ervaart die langer dan 15 minuten aanhoudt, dan heeft u teveel gedaan.

**LET OP:** Alcohol, drugs en koffie kunnen het beste vermeden kunnen worden. Deze houden het herstel tegen.