

**Oefeningen die u zelf mag doen na een ingreep ter hoogte van de schouder**

De arm moet 3x per dag uit het verband gehaald worden om verstijving van de schouder te voorkomen.



Arm naast het lichaam



Voorwaarts buigen



Elleboog plooiën



Pendelen of ronddraaien in voorwaartse en achterwaartse zin



Pendelen met hand naar buiten gedraaid



Hand krachtig openen om doorbloeding te stimuleren



Hand krachtig sluiten



Rechtopstaande oefening waarbij de goede arm de geopereerde arm assisteert