

Anatomische Schouderprothese

Aankleden



Doe eerst de arm met de prothese in de mouw, daarna het hoofd en vervolgens de andere arm.

Bevestigen immobilizer



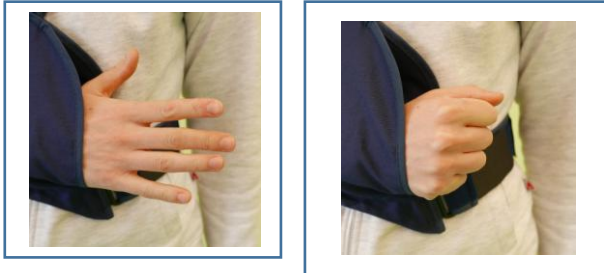
Steek de arm in de draagdoek. Let hierbij op dat de doek strak rond de elleboog zit. Bevestig de band over de niet-aangedane schouder. Trek daarna de band rond uw middel aan. Let hierbij op dat de arm strak tegen het lichaam zit en de arm duidelijk in de doek gedragen wordt. De onderarm behoort horizontaal te zijn. De duim kan wisselend in de lus bevestigd worden.

Schouderoefeningen Anatomische Schouderprothese

Hoe vaak te oefenen?

Doe onderstaande oefeningen dagelijks 3x per dag. Herhaal elke oefening 5-10 keer.

1. Hand openen en sluiten



Open de hand en spreid de vingers. Maak daarna een vuist.

2. Pols bewegen



Hef de hand in de immobiliseer en beweeg de hand naar beneden.

3. Sleutel in slot



Draai de hand naar buiten zodat je in de handpalm kijkt en draai daarna de hand terug, zodat je de handrug kunt zien. Het is de beweging waarbij je een deur met een sleutel op slot draait of opent.

4. **Voor- en achterwaarts bewegen schoudergordel**



Beweeg de schouders naar voren en beweeg daarna de schouders naar achteren.

5. **Omhoog en omlaag bewegen schouders**



Beweeg de schouders omhoog en ontspan ze weer.

6. **Draaien nek**



Draai het hoofd van links naar rechts.

7. Kantelen nek



Kantel het hoofd met het oor naar de schouder van links naar rechts.

8. Elleboog strekken en buigen



Neem een gewichtje van een halve kilo, een flesje water, in de hand en laat de arm hangen.
Buig daarna de elleboog.

9. Arm laten hangen



Haal 's ochtends en 's avonds bij aan- en uitkleden de arm uit de immobiliseer.
Laat de arm gestrekt hangen. Eventueel kan hierbij een gewichtje van een halve kilo, een flesje water, in de hand gehouden worden. De eerste zes weken mag de arm niet naar buiten worden gedraaid.