

# Informatie over de module

## 'Oefentherapie voor lymfoedeem'

Deze module richt zich op mensen met borstkanker gerelateerd lymfoedeem en/of borstkanker gerelateerde fibrose van het bindweefsel. De module is bedoeld ter ondersteuning van de behandeling en zelfmanagement om de last door lymfoedeem te beperken en/of te voorkomen. Deze oefeningen worden uitgelegd op het NewHealth Collective online interactief behandelplatform.

De module start met het uitvoeren van een beginmeting. Na de metingen kunt u aan de slag gaan met de oefeningen. De oefeningen worden uitgelegd in korte filmpjes. Samen met uw therapeut bepaalt u welke oefeningen u de komende tijd gaat doen.



### Uw oefeningen:

- |    |                             |    |                           |
|----|-----------------------------|----|---------------------------|
| 1  | Arm links-rechts zwaaien    | 14 | Handen tegen elkaar       |
| 2  | Schouders                   | 15 | Romp naar grond           |
| 3  | Hand omhoog tegen muur      | 16 | In/uitademen              |
| 4  | Arm buigen                  | 17 | Buik/armen zijwaarts      |
| 5  | Hand tegen muur, arm buigen | 18 | Kracht: arm extension     |
| 6  | Piano                       | 19 | Kracht: borstspieren      |
| 7  | Stok zijwaarts              | 20 | Kracht: chestpress        |
| 8  | Hoofd buigen/draaien        | 21 | Kracht: lateral pull-down |
| 9  | Schouders optrekken         | 22 | Kracht: seated-row        |
| 10 | Cirkel gestrekte arm        | 23 | Gewichten: biceps         |
| 11 | Buig en strek arm           | 24 | Gewichten: shoulder       |
| 12 | Buig en strek arm (bal)     | 25 | Gewichten: triceps 1      |
| 13 | Stok omhoog                 | 26 | Gewichten: triceps 2      |

### AAN DE SLAG IN 2 STAPPEN

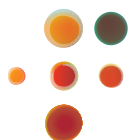
#### STAP 1: REGISTREREN

Éénmalig registreren en account aanmaken via de link <http://bit.ly/npi-nvfl>

Vul uw e-mailadres in, kies een wachtwoord en een aanspreeknaam. Pas als u dit hebt gedaan kunt u met de webapplicatie 'Oefentherapie bij lymfoedeem' aan de slag.

#### STAP 2: STARTEN

Bent u geregistreerd en wilt u gaan oefenen met de module 'Oefentherapie bij lymfoedeem' ga dan naar [www.newhealthcollective.net](http://www.newhealthcollective.net)



**Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie  
binnen de Lymfologie en Oncologie**  
Aangesloten bij KNGF



Postbus 1161  
3800 BD Amersfoort  
T 033 421 61 00  
I [www.npi.nl](http://www.npi.nl)  
E [info@npi.nl](mailto:info@npi.nl)