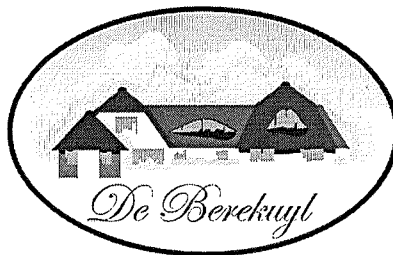


Fysiotherapie
Manuele therapie
Oedeem therapie
Borstprotheses



Psycho-sociale
hulpverlening na kanker
Huidverzorgingsproducten
Bodyfashion

Oedeem oefeningen conform de Australische methodiek van prof. Dr. J. Casley-Smith

Het slechts doen van 10 minuten oefeningen per dag is beter dan niets! Realiseert u zich ook dat als u uw lymfe arm veel gebruikt gedurende de dag, het beter is de oefeningen in verkorte versie uit te voeren.

OEFENINGEN VOOR DE ARM

Liggend op de rug:

1. Ontspanningsoefening, ontspan uw lichaam voor tenminste 1 minuut
2. Buig de knie tot aan de borst, veer het been 16 x licht naar de borstkas toe (zie fig. 2)
3. Dreneer het gebied boven de sleutelbeen middels zelfmassage circulair en 5x (zie fig. 3)
4. 'Sit-Ups' met geforceerde felle uitademing herhaal dit 3x, NB dit kan ook staand of zittend worden uitgevoerd (zie fig. 4)

Langzaam opstaan

5. Draai uw hoofd in 4 tellen naar links dan weer terug, ontspan en herhaal nu naar rechts, 5x
6. Buig het hoofd zijwaarts naar links, rol voorzichtig het hoofd naar voren en rol naar rechts zijwaarts en breng het hoofd terug in start positie, ontspan en hou de schouders recht, herhaal dit 5x
7. Sta rechtop en kijk recht vooruit; trek uw schouders maximaal op en breng ze "hard" naar beneden, terug naar de rust stand en ontspan, herhaal 5x (zie fig. 7)



fig. 2



fig. 3

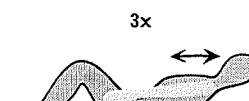


fig. 4

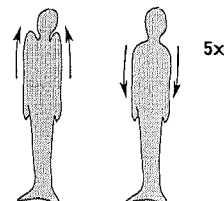


fig. 7

8. Rol uw schouders met de klok mee en tegen de klok in, herhaal 5x
9. Dreneer uw beide oksels 5x middels zelfmassage (zie fig. 9)
10. Breng uw beide schouders zover mogelijk voorwaarts naar elkaar toe, herhaal 5x
11. Pendule arm beweging: steun voorover gebogen op uw goede arm zodat de lymfe arm vrij vooroverhangt, maak ontspannen draaibewegingen in de richting van de klok en tegen de klok in, herhaal dit 5x (zie fig. 11)
12. Schouder naar achteren: breng uw elleboog van de lymfe arm zover mogelijk naar achteren en naar de wervelkolom toe zonder met de borstkas of de andere schouder mee te draaien, herhaal 5x (zie fig. 12)
13. Ga goed recht opstaan haal diep in en tijdens het uitademen buigt u licht voorover en laat u de armen losjes hangen, herhaal 5x (zie fig. 13)

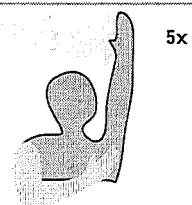


fig. 9

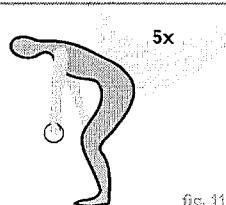


fig. 11

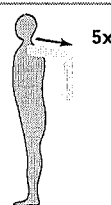


fig. 12

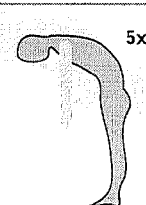
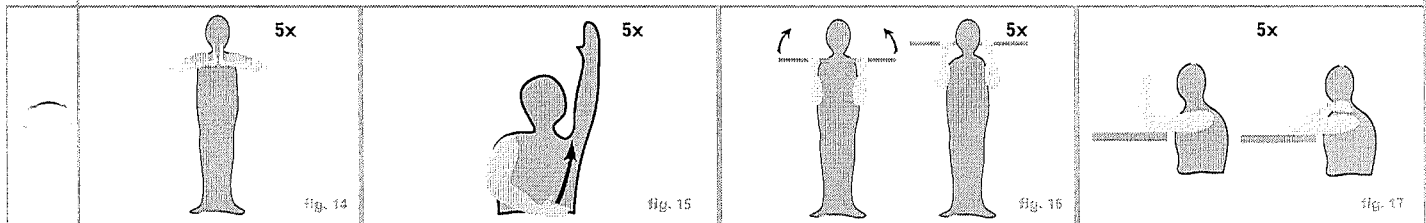


fig. 13

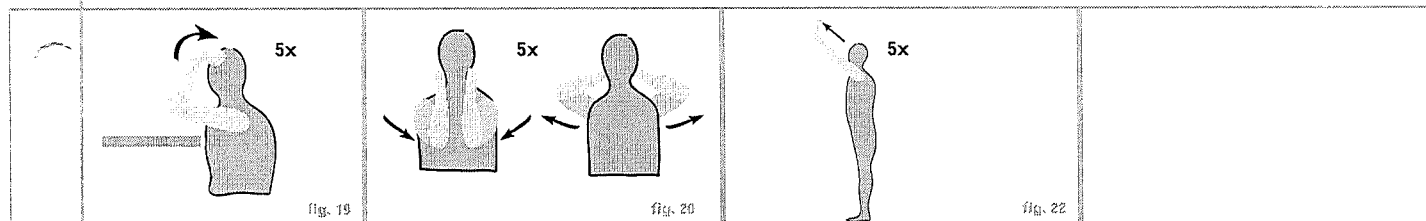
14. Breng beide handpalmen tegen elkaar aan voor het lichaam, zorg dat de arm op schouderhoogte is, duw de handpalmen tegen elkaar aan terwijl u rustig inademt, ontspan en adem rustig uit, herhaal dit 5x (zie fig. 14)
15. Dreneer de oksel aan de niet aangedane zijde 5x, strijk licht en langzaam over de borst vanuit het borstbeen richting die oksel, strijk vanaf de bovenzijde van de lymfe arm over de borst richting het borstbeen en via het borstbeen naar de oksel aan de niet aangedane zijde. Dreneer de lies aan de kant van de lymfe arm 5x, strijk langzaam over de buikwand vanaf de ribbenkast richting de lies aan de aangedane zijde, dan vanaf de borstkast richting de lies. (zie fig. 15)
16. Bezemsteel oefening: Houd de bezemsteel met gebogen armen en de handpalm naar het gezicht toe gekeerd tegen de borstkast onder de kin, breng de bezemsteel over het hoofd en leg deze achter in de nek, herhaal 5x (zie fig. 16)

De volgende oefeningen worden alleen gedaan met de aangedane arm

17. Zit met uw arm op schouderhoogte gesteund aan een tafel, of lig op uw rug met uw arm zijwaarts op een kussen, met een ontspannen onderarm en hand buigt u de elleboog en raakt u de schouder met de vingertoppen aan, herhaal 5 x (zie fig. 17)



18. Vanuit deze uitgangshouding (17) maakt u met een naar boven gekeerde handpalm een vuist, herhaal 5 x
19. Gebruik dezelfde uitgangspositie als in 17, maar nu met de hand naar beneden gedraaid, maak een vuist en rol de hand naar achteren, rol de onderarm naar achteren, breng de bovenarm naar achteren, breng de schouder naar achteren, houdt deze positie 2 tellen vast, ontspan de schouder, rol de bovenarm weer terug rol de onderarm terug, rol de hand terug en open de hand ontspan, herhaal 5x (zie fig. 19) Deze oefening wringt uw arm uit zoals u een natte handdoek kan uitwringen!
20. Buig de handen in de nek met de ellebogen naar elkaar toe, breng uw ellebogen zover mogelijk naar buiten, herhaal dit 5x (zie fig. 20)
21. Dreneer uw oksel, romp en lies opnieuw.
22. Reik met uw handen boven uw hoofd uitgestrekt met de handen plat tegen de muur, duw met uw handen tegen de muur zonder uw lichaam naar voren te brengen, 3 tellen duwen dan weer 3 tellen ontspannen, herhaal 5x (zie fig. 22)



23. Vanuit positie 22 gaat u piano spelen met de vingers op de muur, houdt de handpalm los van de muur tel met uw vingers in een rap tempo tot vijf, 1 tel per vinger en herhaal dit 10x
24. Herhaal oefening 4 'Sit-ups' met geforceerde felle uitademing
25. Ga liggen en ontspan gedurende minimaal een paar minuten, een half uur is beter!, met uw arm op een kussen

Doe de oefeningen maar forceer u niet, uw arm mag niet pijnlijk voelen door oververmoeidheid. Draag altijd uw bandages of kous als u de oefeningen doet