

## Nek- en schouderoefeningen na een hartoperatie

Na een hartoperatie kunt u nek- en schouderklachten krijgen, zoals pijn of stijfheid. Deze basisoefeningen helpen om deze klachten te voorkomen of te verhelpen. Ook vindt u hier enkele adviezen over uw lichaamshouding en tips voor thuis.

### Oefeningen

Voer de onderstaande oefeningen uit terwijl u op een stoel zit. Doe deze oefeningen 2 tot 3 maal per dag.

#### Oefening 1 - hoofd draaien

Draai met uw hoofd zo ver mogelijk naar links. Draai daarna zo ver mogelijk naar rechts. Doe dit 5 x in een rustig tempo.



#### Oefening 2 - hoofd naar schouder brengen

Beweeg uw linker oor in de richting van uw linkerschouder. Beweeg daarna uw rechter oor in de richting van uw rechterschouder. Doe dit voor iedere zijde 5 x. Let op dat uw schouders laag blijven.



## Oefening 3 - uw schouders draaien

Leg uw vingertoppen op uw schouders. Draai met uw ellebogen zo groot mogelijke cirkels. Doet dit 5 x naar voren en 5 x naar achteren.



## Adviezen lichaamshouding

- Denk aan uw houding. Houd uw schouders naar achteren en naar beneden (loop bijvoorbeeld met de handen op de rug).
- Als u zit, zorg dan voor voldoende ondersteuning van uw rug tegen de (rug) leuning van de stoel; houd uw hoofd rechtop en zit zoveel mogelijk rechtop.

## Adviezen voor thuis

- Til geen zware dingen (niet meer dan 1 kg). Probeer zoveel mogelijk symmetrisch met 2 handen te tillen.
- Ga wandelen als u weer naar buiten mag. Begin met 10 minuten en breid dit uit naar 1 uur per keer. Doe dit afhankelijk van het weer: bij strenge vorst of veel wind en/of regen kunt u de wandeltijd inkorten of niet gaan wandelen.

## Meer informatie

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan de afdeling Fysiotherapie. Wij beantwoorden deze graag.

## Gerelateerde informatie

### Behandelingen & onderzoeken

- Fysiotherapie vóór uw hartoperatie [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/behandelingen-onderzoeken/fysiotherapie-voor-uw-hartoperatie>]
- Fysiotherapie tijdens opname na hartinfarct of hartoperatie [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/behandelingen-onderzoeken/fysiotherapie-tijdens-opname-na-hartinfarct-hartoperatie>]
- Poliklinische hartrevalidatie [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/behandelingen-onderzoeken/poliklinische-hartrevalidatie>]

### Specialismen

- Fysiotherapie [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie>]
- Hartcentrum [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum>]
- Revalidatiegeneeskunde [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde>]

Contact Fysiotherapie

T 088 320 77 50