

Spoed



# Oefeningen bij opperarmbreuk

**informatiefolder**

# 01

## Oefeningen voor opperarmbreuk

- Verwijder je draagdoek en leg je arm op een hoofdkussen. Streck je vingers, buig ze heen en weer en maak een vuist.



- Beweeg je hand op en neer.



- Draai je hand naar boven en naar onder.



- Breng je hand naar je schouder en strek ze zo ver mogelijk naar voor.



- Trek je schouders op (naar je oren) en laat ze weer zakken.



- Draai jouw schouders naar achter, dan naar voor.



- Steun je slechte arm met je goede, wieg hem over en weer; hef hem op (van je lichaam weg) en laat hem weer zakken.



- Steun met je goede arm op een tafel. Zwaai je slechte arm naar voor en achter, zijwaarts en terug, en maak cirkels in twee richtingen.
- Doe je draagdoek weer aan.
- Doe deze oefeningen **driemaal per dag**.
- Bij de oefeningen kan je wat ongemak of lichte pijn voelen.
- Gebruik na het wassen van de onderarm wat talkpoeder om schaven te vermijden.
- Neem voldoende pijnmedicatie.

Vergeet je afspraak bij de dokter niet:

Consultatie:

.....

Dag: ..... /...../..... om ..... uur.





## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

spoedgevallen  
tel.: 011 69 93 33



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Volg ons op   