

Armoefeningen bij borstkanker



Heb je door de behandeling van borstkanker last van een stijve schouder? Deze armoefeningen kunnen je helpen.

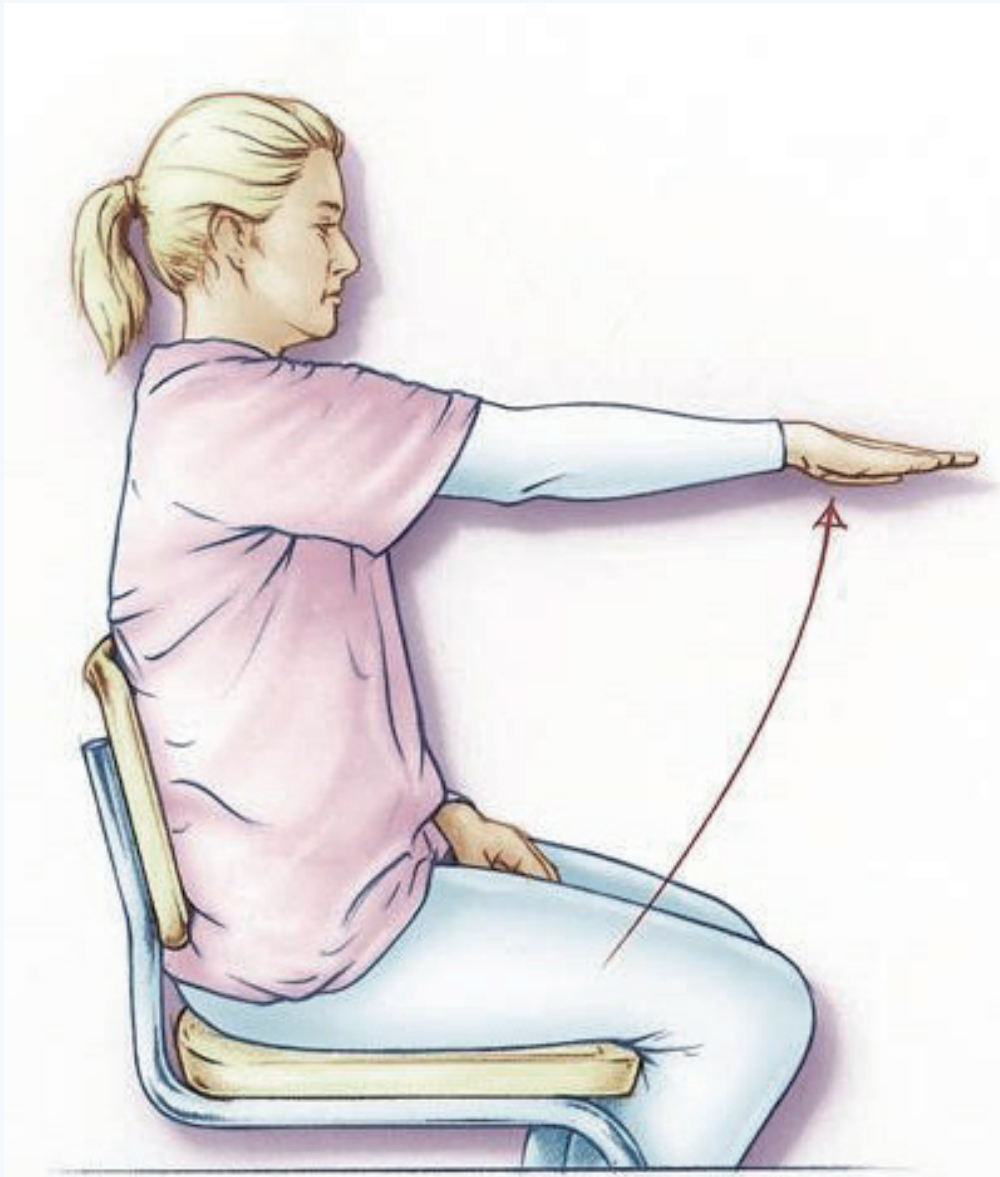
Overleg met de arts, verpleegkundige of fysiotherapeut welke oefeningen voor jou geschikt zijn. Vraag ook hoe vaak je iedere oefening kunt herhalen. De oefeningen met een stoel kun je ook doen terwijl je staat.

- Deze oefeningen zijn voor mij geschikt:

	voor mij	aantal herhalingen
oefening 1		
oefening 2		
oefening 3		
oefening 4		
oefening 5		
oefening 6		
oefening 7		
oefening 8		



Oefening 1



- Laat je arm naast je lichaam hangen
- Beweeg de arm gestrekt naar voren
- Laat de arm weer rustig zakken

→ Meer informatie vind je op [kanker.nl/borstkanker](https://www.kanker.nl/borstkanker)



Oefening 2



- Vouw je handen achter je rug
- Strengel je vingers in elkaar en strek je armen
- Breng je armen omhoog en houd even vast
- Laat je armen weer rustig zakken

→ Meer informatie vind je op [kanker.nl/borstkanker](https://www.kanker.nl/borstkanker)



Oefening 3

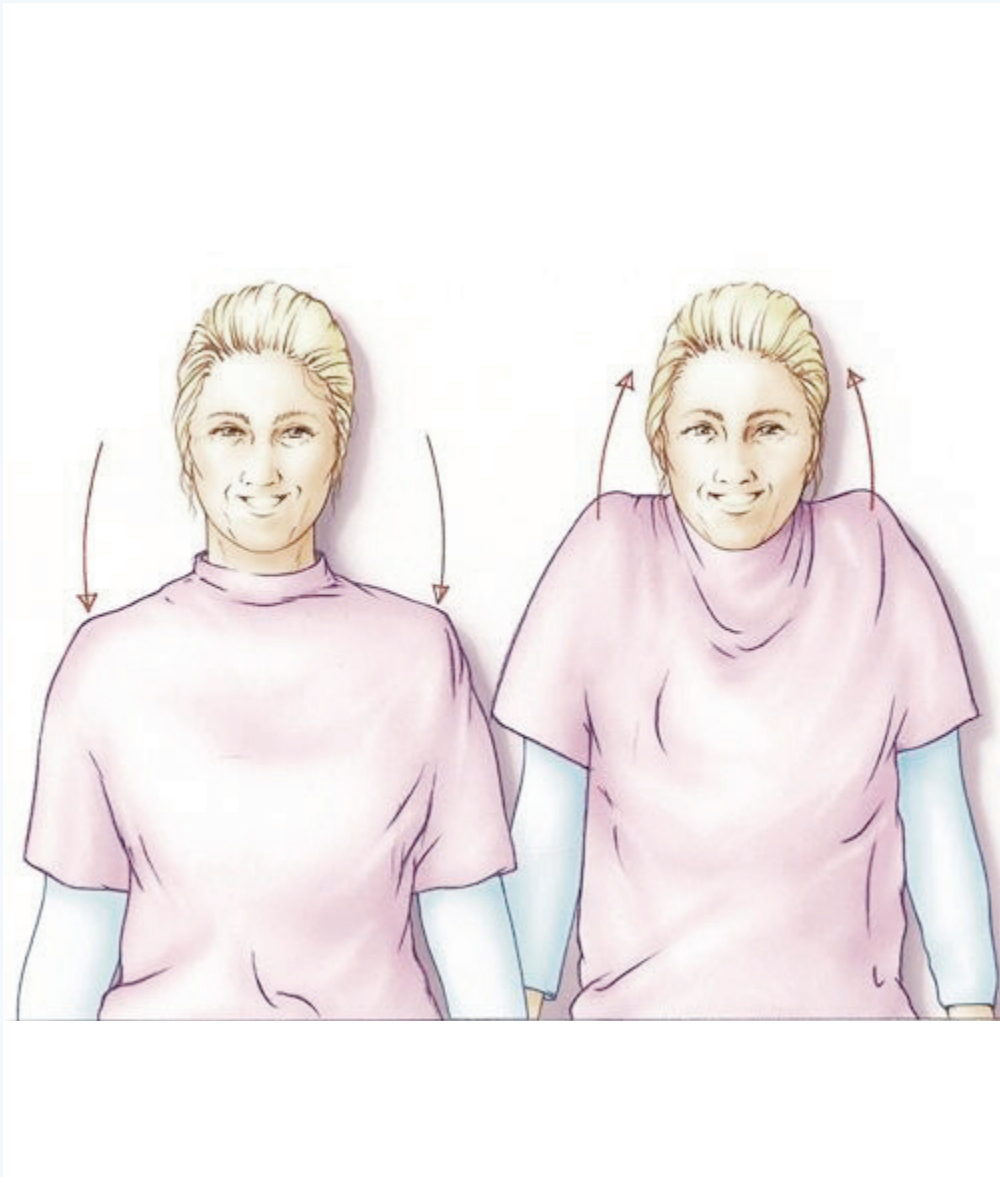


- Vouw je handen in elkaar op je schoot
- Streck je armen en breng ze zo ver mogelijk omhoog
- Laat je armen weer rustig zakken

→ Meer informatie vind je op [kanker.nl/borstkanker](https://www.kanker.nl/borstkanker)



Oefening 4

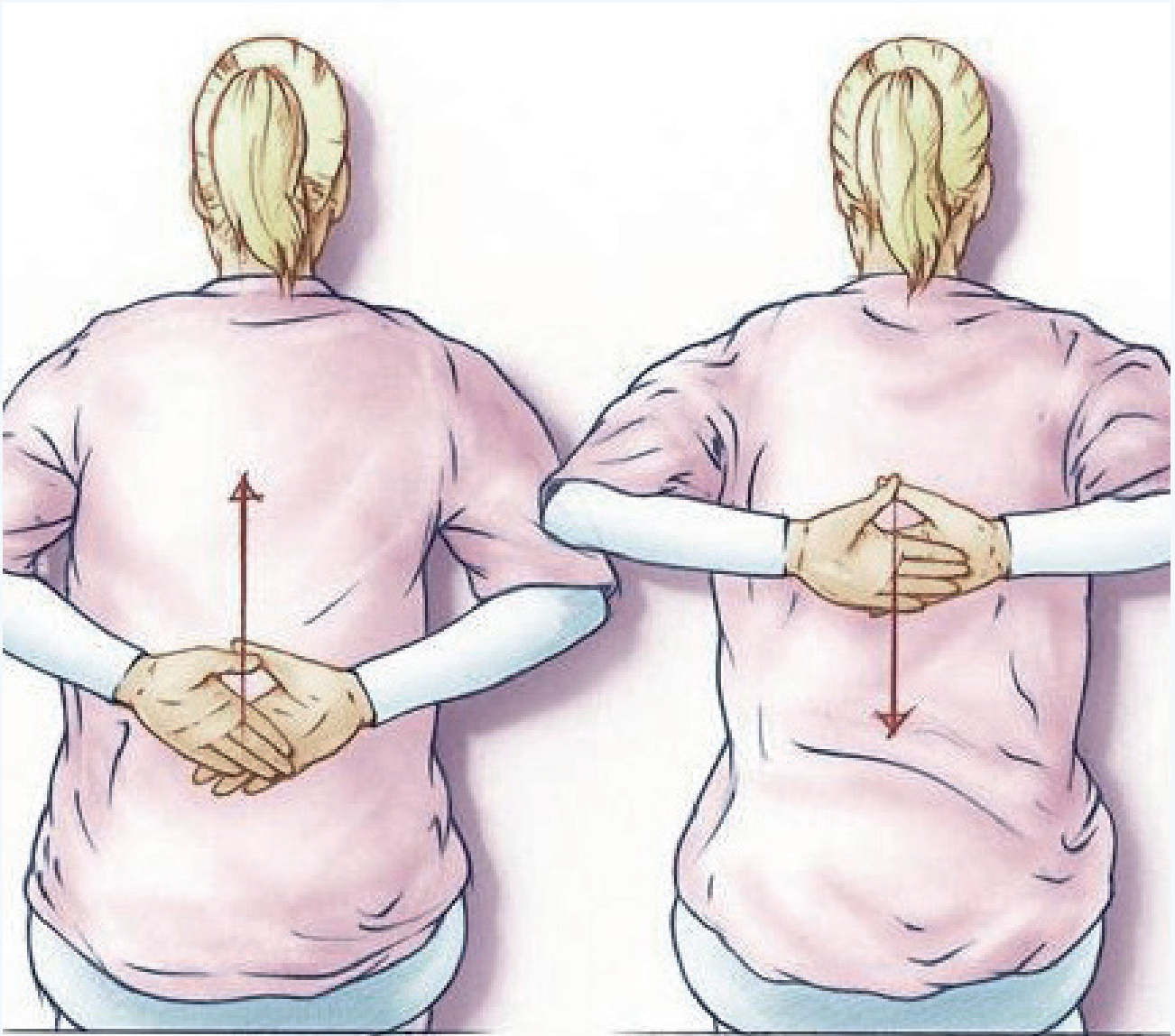


- Laat je armen naast je lichaam hangen
- Trek je schouders omhoog
- Laat je schouders weer rustig zakken

→ Meer informatie vind je op [kanker.nl/borstkanker](https://www.kanker.nl/borstkanker)



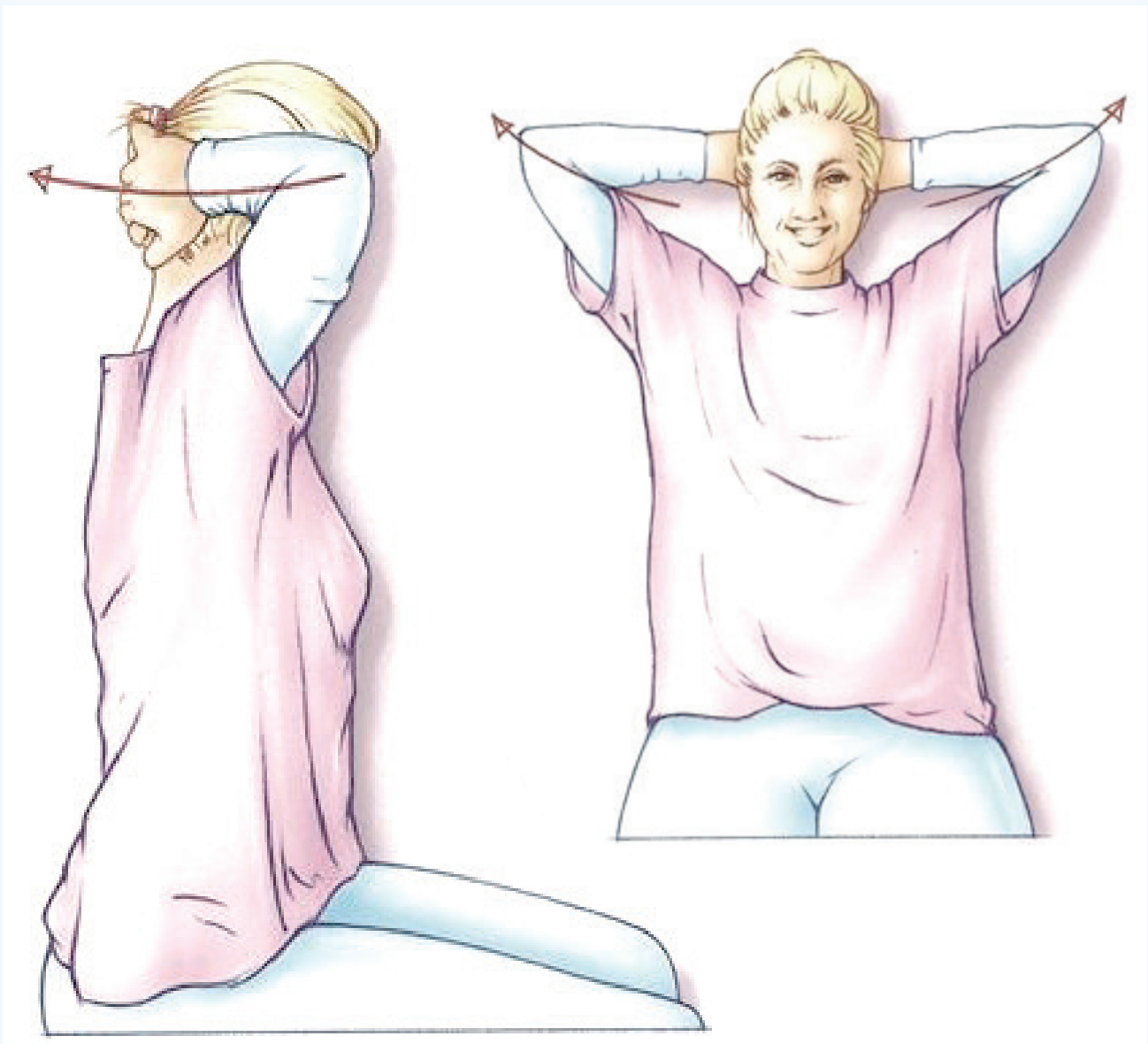
Oefening 5



- Leg je handen zo laag mogelijk op je rug
- Vouw je handen samen
- Schuif je handen samen langs je rug omhoog
- Schuif ze weer rustig naar beneden

→ Meer informatie vind je op [kanker.nl/borstkanker](https://www.kanker.nl/borstkanker)

Oefening 6



- Breng je armen omhoog
- Leg je handen op de achterkant van je hoofd
- Strengel je vingers in elkaar
- Houd je ellebogen naar voren
- Duw dan je ellebogen uit elkaar en zo ver mogelijk naar achter
- Houd even vast
- Breng je ellebogen weer rustig naar voren

→ Meer informatie vind je op [kanker.nl/borstkanker](https://www.kanker.nl/borstkanker)



Oefening 7



- Ga voor een muur staan, met je gezicht tegen de muur
- Zet je handpalmen naast je tegen de muur
- Breng je armen eerst naar de zijkanten
- En daarna helemaal omhoog, iedere hand maakt dus de helft van een cirkel
- Breng je handen weer naar de zijkant en naar beneden
- Tijdens de hele oefening houden je handpalmen contact met de muur

→ Meer informatie vind je op [kanker.nl/borstkanker](https://www.kanker.nl/borstkanker)



Oefening 8



- Ga voor de muur staan, op 15 cm afstand
- Zet je handen tegen de muur op de hoogte van je schouders
- Loop je handen tegelijk langs de muur omhoog
- Reik met je vingertoppen omhoog
- Loop je handen weer terug omlaag

→ Meer informatie vind je op [kanker.nl/borstkanker](https://www.kanker.nl/borstkanker)