

# **Adviezen en oefeningen na een halsklierdissectie**

(verwijderen van de lymfeklieren uit de hals)

# Inhoudsopgave

A. Inleiding .....	1
B. Verloop van het herstel .....	2
C. Adviezen voor het dagelijks leven .....	2
D. Adviezen bij het oefenen .....	3
E. Oefeningen voor beweeglijkheid van nek en schouder .....	4
F. Spierversterkende oefeningen .....	9

## **A. Inleiding**

**U heeft kortgeleden een halsklierdissectie ondergaan. Bij deze operatie zijn een aantal lymfeklieren uit uw hals verwijderd. Deze klieren zitten vlakbij de elfde hersenzenuw die de monnikskapspier van prikkels voorziet. De monnikskapspier is de spier die met name de zijwaartse beweging van de arm ondersteunt.**

**Meestal kan de zenuw gespaard worden maar soms is het nodig de zenuw door te snijden om de lymfeklieren goed te kunnen verwijderen. In beide gevallen kan het voorkomen dat de zenuw na de operatie tijdelijk of blijvend niet meer goed functioneert.**

**Wanneer de zenuw niet meer goed functioneert, krijgt de monnikskapspier geen signalen meer om aan te spannen. De schouder staat dan vaak lager en kan minder goed bewegen.**

**Door de operatie en door de uitval van de monnikskapspier kunt u last krijgen van pijn in uw nek en/of schouder. Ook kunt u misschien de arm aan die zijde moeilijk heffen en minder goed belasten.**

**De verminderde beweeglijkheid en de pijn kunnen leiden tot stijfheid van nek of schouder. Om deze gevolgen te voorkomen is het van belang dat u regelmatig de nek en de schouder oefent. Uw fysiotherapeut heeft dit met u besproken. In deze brochure staan de adviezen en oefeningen die u van de fysiotherapeut heeft gekregen.**

## **B. Verloop van het herstel**

Als de zenuw niet is doorgesneden herstelt de functie van de zenuw meestal in de periode van een half jaar tot maximaal een jaar na de operatie. In sommige gevallen herstelt de zenuw niet. Vanaf een jaar na de operatie treedt er meestal geen herstel meer op. Het herstel van de zenuw is niet te beïnvloeden.

Zolang er nog geen herstel is opgetreden kan het nodig zijn uw dagelijkse handelen aan te passen en uw schouder te oefenen. Uw fysiotherapeut geeft u hierover advies.

Een aantal patiënten wordt na de halsklierdissectie nog bestraald. In dit geval kan de beweeglijkheid van de nek en schouders de eerste twee jaar na de behandeling nog verder afnemen. Het is dan belangrijk dat u de beweeglijkheid van nek en schouders langere tijd blijft oefenen. Neem eventueel contact op met uw fysiotherapeut.

## **C. Adviezen voor het dagelijks leven**

Het is belangrijk dat u de arm niet forceert. Probeer de arm in het dagelijks leven wel gewoon te gebruiken, voor zover dat mogelijk is. Het is verder verstandig om rechtop te lopen met de schouders ontspannen: niet naar beneden of omhoog getrokken.

Om overbelasting van de schouder te voorkomen volgen hierna meer adviezen. De fysiotherapeut heeft aangekruist welke voor u van toepassing zijn.

- Draag een zware tas met boodschappen niet aan de geopereerde zijde.
- Vermijd langdurig boven het hoofd werken met de hand aan de geopereerde zijde (ramen lappen, was ophangen enzovoort).
- Ondersteun de arm aan de geopereerde zijde bij lang staan, lopen of zitten (hand in broekzak of elleboog op leuning).
- Steek bij het aankleden de arm aan de geopereerde zijde het eerst in de mouw. Haal bij het uitkleden de arm aan de geopereerde zijde het laatste uit de mouw.
- Vermijd zware klussen met de arm aan de geopereerde zijde zoals tuinieren, klussen, plafond witten enz.

## **D. Adviezen bij het oefenen**

Voer alleen de oefeningen uit die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen en heeft aangekruist. Ter aanvulling op, of ter vervanging van de oefeningen in deze brochure kunt u in overleg met uw fysiotherapeut een oefenprogramma samenstellen dat zo goed mogelijk aansluit bij de activiteiten van uw dagelijks leven.

Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit. U kunt tijdens het oefenen wat stijfheid en wat pijn voelen. Wanneer de pijn na het oefenen erger wordt en/of langer dan één dag duurt, neem dan contact op met uw fysiotherapeut.

## E. Oefeningen voor beweeglijkheid van nek en schouder

De volgende oefeningen hebben tot doel de beweeglijkheid van de nek en schouder(s) te behouden en te verbeteren. Bij deze oefeningen is het van belang dat u de oefeningen rustig uitvoert en de laatste houding even vasthoudt. U kunt deze oefeningen meerdere malen per dag doen.

### 1. Draaien van de nek

*Oefenhouding:*

U zit rechtop met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:*

- Kijk zover als mogelijk is over de linker schouder en houd deze stand 5 seconden vast.
- Kijk daarna over de rechter schouder en houd deze stand ook 5 seconden vast.



## 2. Zijwaarts kantelen van het hoofd

*Oefenhouding:*

U zit rechtop met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:*

- Kantel het hoofd zover mogelijk zijwaarts naar de linker schouder terwijl u recht naar voren blijft kijken. Zorg ervoor dat beide schouders niet opgetrokken worden. Houd dit 5 seconden vast.
- Kantel daarna het hoofd zover mogelijk zijwaarts naar de rechter schouder terwijl u recht naar voren blijft kijken. Zorg ervoor dat beide schouders niet opgetrokken worden, houd ook deze stand 5 seconden vast.



## 3. Voor-, en achteroverkantelen van het hoofd

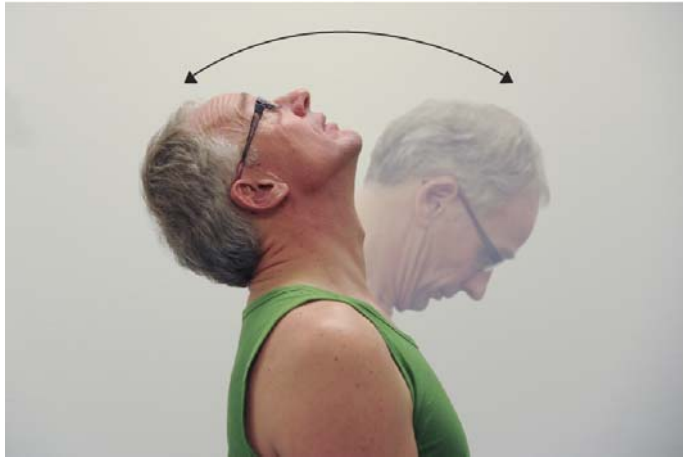
*Oefenhouding:*

Rechtopzittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:*

Kantel het hoofd rustig voorover met de kin in de richting van de borst.

Kantel daarna het hoofd zover mogelijk achterover met de kin in de richting van het plafond.



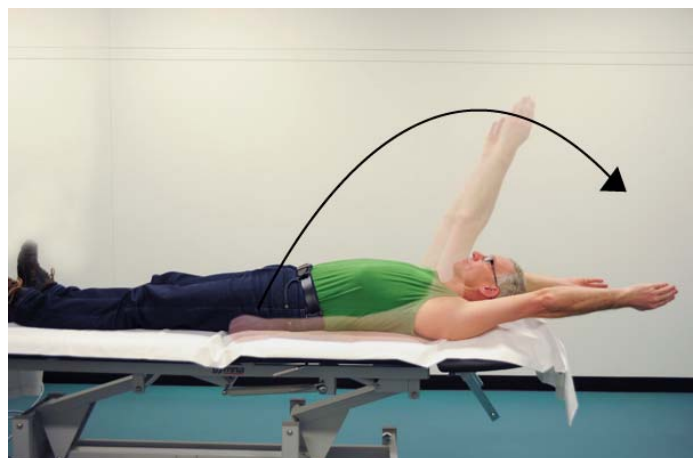
### 3. Voorwaarts bewegen armen

*Oefenhouding:*

U ligt op de rug/ u zit op een stoel met de rug gesteund.

*Uitvoering:*

Armen gestrekt naar voren heffen tot langs de oren. Als de beweging niet goed gaat mag u de arm aan geopereerde zijde ondersteunen.





#### 4. Zijwaarts bewegen armen

*Oefenhouding:*

U ligt op de zij. Uw arm laat u gestrekt op de zij rusten.

*Uitvoering:*

- De arm rustig omhoog bewegen, ga door tot de arm recht omhoog is naar het plafond is gestrekt.
- Enkele tellen rusten dan de arm zo ver mogelijk naar het hoofd bewegen.
- Enkele tellen rusten dan de arm rustig terug brengen naar de starthouding.



#### 5. Rekken van de borstspieren

*Oefenhouding 1:*

U ligt op de rug/u zit rechtop met de handen (gevouwen) in de nek. De rug hoeft niet gesteund te worden.

*Uitvoering:*

- Breng de ellebogen rustig naar achteren terwijl u de handen in de nek houdt.

- Als u de oefeningen liggend uitvoert, drukt u de ellebogen tegen de ondergrond



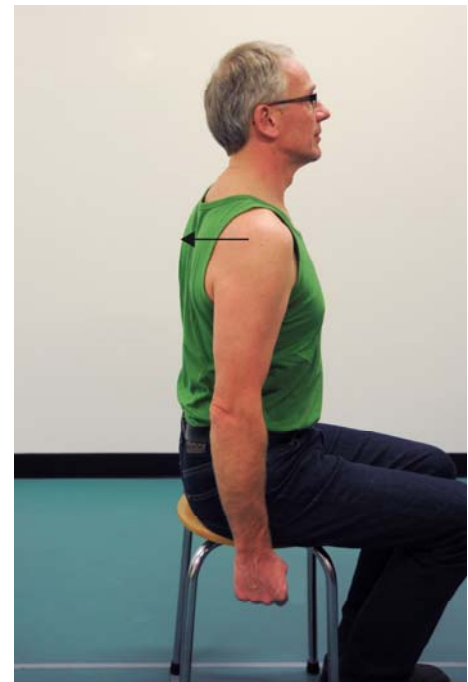
### *Oefenhouding 2:*

U zit, de rug is niet gesteund en de armen hangen langs het lichaam.

### *Uitvoering:*

Trek de beide schouders tegelijk naar achteren.

De armen blijven hierbij rustig hangen.



## F. Spierversterkende oefeningen

Deze oefeningen kunnen de monnikskapspier versterken, maar alleen wanneer hij weer prikkels krijgt van de zenuw. Deze oefeningen versterken ook de andere spieren rond uw schouder. Het doel van de oefeningen is het vergroten van de belastbaarheid van uw schouder.

De fysiotherapeut bepaalt hoe vaak u de oefening moet herhalen en/of u een gewicht moet gebruiken.

### 6. Heffen van de schoudergordel

*Oefenhouding:*

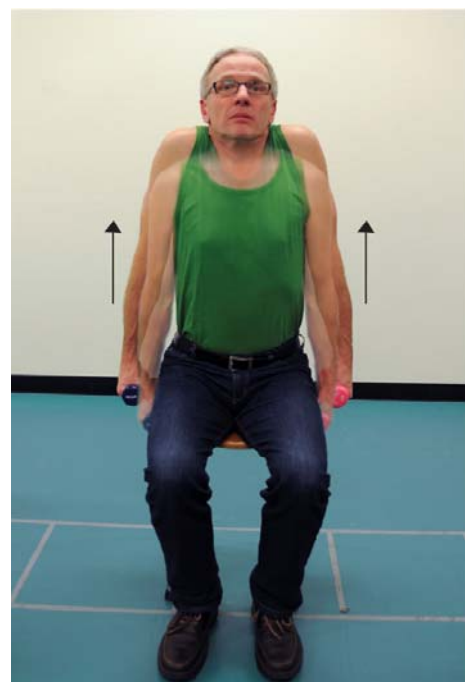
U zit rechtop met de schouders ontspannen en de rug gesteund. Voer de oefening bij voorkeur uit voor een spiegel. U kunt dan zelf controleren of u uw schouder goed omhoog beweegt.

*Uitvoering:*

- Trek beide schouders tegelijkertijd op naar de oren terwijl de armen ontspannen langs het lichaam blijven hangen.
- Let op dat de beweging links en rechts zoveel mogelijk hetzelfde is.
- Beweeg de schouders niet naar voren tijdens het optrekken.

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				



## 7. Plafond optillen

### Oefenhouding:

U ligt op de rug, armen recht omhoog gestrekt, schouders liggend op de ondergrond. Houd de armen recht omhoog.

### Uitvoering:

- Til de schouders op door richting het plafond te reiken.
- Houd 5 seconden vast, dan rustig ontspannen en weer neerleggen.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

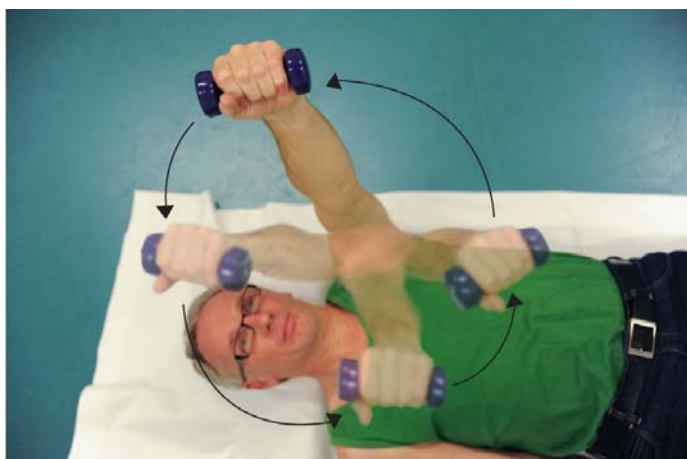
## 8. Cirkels draaien in de lucht

### *Oefenhouding:*

U ligt op de rug, armen recht omhoog gestrekt, schouders liggend op de ondergrond. Houd de armen recht omhoog.

### *Uitvoering:*

Maak met de armen kleine cirkels in de lucht. Begin met kleine cirkels als het goed gaat kunt u ze groter maken. De oefening wordt moeilijker als u de schouder iets optilt van de ondergrond (als bij oefening 7).



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

## 9. Zijwaarts bewegen armen

*Oefenhouding:*

- U ligt op de zij. Laat de arm gestrekt op de zij rusten.
- Of zittend met de arm ontspannen langs uw lichaam hangend.

*Uitvoering:*

- Beweeg de arm rustig opzij en omhoog. Ga door tot de arm recht omhoog is gestrekt of tot u niet verder kunt.
- Enkele tellen rusten. Dan de arm rustig terugbrengen naar de starthouding.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

## 10. De arm zijwaarts optillen en doorstrekken

*Oefenhouding:*

U ligt de zij en legt de arm gestrekt naar voren.

*Uitvoering:*

Beweeg de arm rustig naar achter en omhoog totdat deze recht omhoog staat. Enkele tellen rusten. Dan de arm rustig terugbrengen in de starthouding.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

## 11. Voorwaarts heffen van de armen in stand of zijlig

### Oefenhouding:

- U staat met uw arm gestrekt langs uw lichaam.
- U ligt met uw arm gestrekt op de zij.

### Uitvoering:

- Beweeg de arm voor u langs tot boven uw hoofd (liggend).
- Beweeg de arm voorwaarts omhoog (staand).



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				



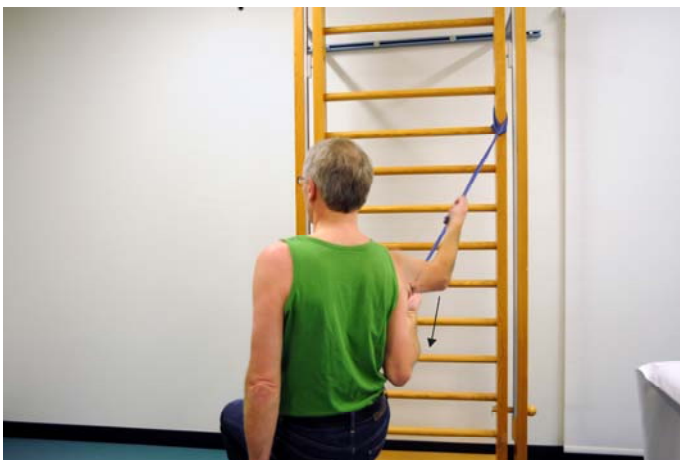
## 12. Elleboog in de achterzak

*Oefenhouding:*

U zit rechtop zonder steun aan de rug.

*Uitvoering:*

Uw onderarm wijst schuin naar voren. Dan trekt u uw elleboog in de richting van uw "achterbroekzak".



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

### 13. Naar buiten draaien van de onderarm in zijlig

#### *Oefenhouding:*

U ligt op de zij met de te oefenen arm boven. De elleboog rust in de zij en de hand ligt op de hoogte van de buik.

#### *Uitvoering:*

Beweeg uw hand van de buik af in de richting van het plafond. Houd de hoek in de elleboog haaks.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

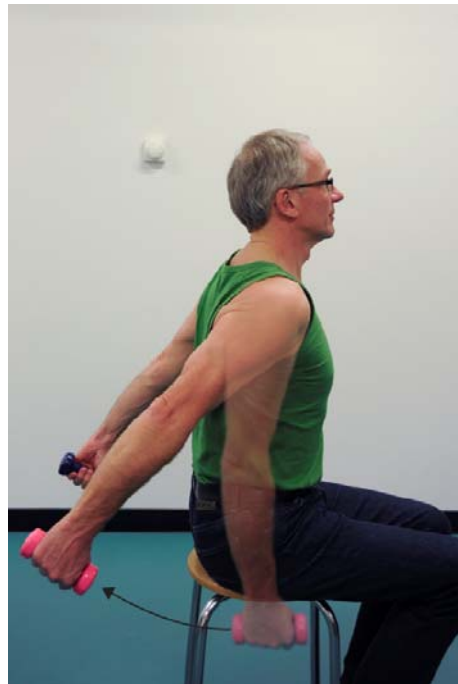
## 14. Armen naar achteren bewegen in zit of stand

*Oefenhouding:*

U zit of staat rechtop.

*Uitvoering:*

Beweeg uw arm recht naar achteren.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

## 15. Laag roeien

*Oefenhouding:*

U zit met de armen licht gebogen voor het lichaam.

*Uitvoering:*

Beweeg de ellebogen naar de zij en trek de schouderbladen naar elkaar toe.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

## 16. Arm licht gebogen naar voren en omhoog bewegen

*Oefenhouding:*

U staat in schredestand, de arm langs zij en licht gebogen.

*Uitvoering:*

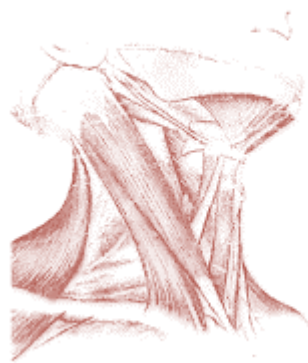
- Beweeg de licht gebogen arm voorwaarts omhoog.
- Strek hierbij aan het einde van de beweging nog extra uit.



Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

Datum				
Herhalingen				
Series				
Gewicht				

*Deze brochure is ontwikkeld door de Nederlandse halsklierdissectie  
studiegroep. Verder informatie is te vinden op onze website  
[www.nfhsg.vze.com](http://www.nfhsg.vze.com)*



Nederlandse  
Fysiotherapie  
Halsklier Dissectie  
Studie Groep

---

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

Afdeling fysiotherapie

Piet Venema en Anita van Opzeeland

058 – 286 64 26

©MCL juli 2011

MCL-ZOA-FOL-013 / 2