

# Soepel houden van hals en schouder na een halsklieroperatie/laryngectomie

Door de operatie kunt u last krijgen van pijn in uw nek en/of schouder of kan u deze misschien minder goed bewegen. Het is belangrijk dat u regelmatig bewegingen van de nek en de schouder oefent. Ook om oedeem (vochtophopping) te verminderen.

## Verbeteren van de beweeglijkheid in het hoofd-halsgebied na laryngectomie en halsklieroperatie

Tegelijkertijd met de laryngectomie wordt soms ook een halsklieroperatie (ook wel halsklierdissectie genoemd) verricht. Kanker in het hoofd-halsgebied kan uitzaaien via de lymfevaten naar de diverse lymfeklieren in de hals.

Bij een halsklierdissectie worden alle lymfeklieren (een uitgebreide halsklieroperatie), of een deel hiervan, met het omliggende vetweefsel uit de hals weggehaald. Dit kan noodzakelijk zijn ter behandeling van bewezen lymfeklieruitzaaiingen of ter voorkoming hiervan.

Na de operatie kan de functie van de schouder tijdelijk of blijvend verminderd zijn. Het wordt dan moeilijker om de arm boven het hoofd te brengen. Door de verminderde spierfunctie kan de schouder aan de kant van de operatie iets gaan afhangen. Er kan ook schouderpijn of juist veel minder gevoel ontstaan.

De eventueel verminderde beweeglijkheid en de eventuele 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 schouders oefent. Een aantal patiënten wordt na de halsklierdissectie nog bestraald. Naast de voordelen hiervan kan helaas ook hierdoor de beweeglijkheid van de nek en schouders afnemen.

Om deze gevolgen te voorkomen is het van belang dat u regelmatig de nek en de schouders oefent. Ook kan een fysiotherapeut aanvullende oefeningen geven.

Zie ook: [Hals-en schouderoefeningen | laryngectomie \(YouTube\)](#)

## Oedeem

Na een halsklierdissectie kan de balans tussen aanmaak en afvoer van lymfe of weefselvocht verstoord raken. Ontstaat daardoor een opeenhoping van vocht in het weefsel, dan is er sprake van lymfe-oedeem (uitspraak 'eudeem'). Lymfe-oedeem kan ingrijpende gevolgen hebben op uw functioneren. Het is mogelijk dat lymfe-oedeem u beperkt in uw dagelijkse activiteiten. De bewegelijkheid van de schouders en nek kan beperkt worden door het oedeem. Ook de kwaliteit van de stemvorming kan negatief beïnvloed worden door het oedeem.

Beweging helpt om lymfe-oedeem of verergering ervan te beperken en soms ook om lymfe-oedeem te voorkomen. Een gespecialiseerd fysiotherapeut kan door middel van een combinatie van behandelingen de afvoer van lymfevocht stimuleren. Wij geven u enkele beweeg- en oefensuggesties voor het hoofd-halsgebied.

Bij oedeemklachten kan uw behandelend arts u doorverwijzen naar een gespecialiseerd fysiotherapeut, basis-oefeningen om oedeem te verminderen vindt u hier:

[Oefeningen oedeem - gezicht | Laryngectomie \(YouTube\)](#)

## Links

Deze folder is onderdeel van “Verder zonder Stembanden”.

“Verder zonder stembanden” bevat ook onderstaande onderdelen:

[Laryngectomie: verwijderen van het strottenhoofd](#)

[Ademen-Stomazorg na een laryngectomie](#)

[Eten en drinken na een laryngectomie](#)

[Spreken-Prothesezorg na een laryngectomie](#)

[Ruiken na een laryngectomie](#)

[Bestraling \(en chemo\) na een laryngectomie](#)

[Uw sociaal-emotionele leven na een laryngectomie](#)

[Video's over laryngectomie](#)