

Oefeningen na halsklierdissectie

Operatie

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

Meestal kan tijdens de operatie de zenuw gespaard worden. 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 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.

In deze brochure staan adviezen en oefeningen voor de schouders en hals. De oefeningen van de schouder kunt u starten als de wonddrains zijn verwijderd. U kunt beginnen met de halsoefeningen als de hechtingen uit de halswond zijn verwijderd.

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 zelf 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.

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.

Adviezen bij wonddrains in de schouder

Het kan zijn dat er tijdens de operatie wonddrains zijn aangebracht in 1 of beide schouders. Om te voorkomen dat de wondvochtproductie toeneemt en irritatie op de plek van de wonddrains adviseren wij het volgende:

- Zolang de wonddrains na de operatie aanwezig zijn, mag de arm niet verder dan 90° omhoog of zijwaarts bewogen worden.
- Reik niet met gestrekte arm naar voren of opzij.

Nek/hals

Als gevolg van de operatie heeft u een wond in de hals die is gesloten met hechtingen of krammen. Voor een goede wondgenezing adviseren wij het volgende:

- Blijf het hoofd rustig bewegen op geleide van de pijn.
- Er mag een lichte rek gevoeld worden maar geen pijn.
- Zodra de hechtingen of krammen verwijderd zijn kan er gestart worden met het oefenen van de nek.

Beweegadviezen voor het dagelijks leven na ontslag

- Probeer de arm in het dagelijks leven gewoon te gebruiken zover dat mogelijk is maar forceer de arm niet
- Ondersteun de arm bij zitten en staan:
 - Leg de arm op de leuning van de stoel
 - Tijdens het staan kunt u de arm in de jaszak of in een lusje van de broek laten steunen of houdt u de arm gebogen tegen de buik
- Loop rechtop met de schouders ontspannen: niet omhoog getrokken
- 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.
- Gebruik de arm bij u dagelijkse activiteiten maar doe de dingen met de arm zo dicht mogelijk bij het lichaam, reik niet met gestrekte arm naar voren of opzij om iets te pakken, maar kom dichterbij zodat de arm gebogen blijft.
- Draag de eerste weken nog geen zware tassen of voorwerpen
- Vermijd de eerste weken zware klussen met de arm aan de geopereerde zijde zoals tuinieren, klussen, plafond witten enz.

Schouder(gordel)oefeningen

Oefeningen van de schouder(gordel) worden gestart nadat de wonddrains verwijderd zijn. De fysiotherapeut zal deze met u doornemen.

Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit. Enige rekpijn ervaren mag, pijn niet.

Oefening 1 Optrekken van de schouders

- Trek de schouders op.
- Houd 3-5 tellen vast en laat ze rustig weer zakken.
- Herhaal deze beweging 8 tot 10x.



Oefening 2 Naar achteren bewegen van de schouders

- Breng de schouderbladen naar achteren.
- Houd 3-5 tellen vast en ontspan de schoudergordel dan.
- Herhaal deze beweging 8 tot 10x.



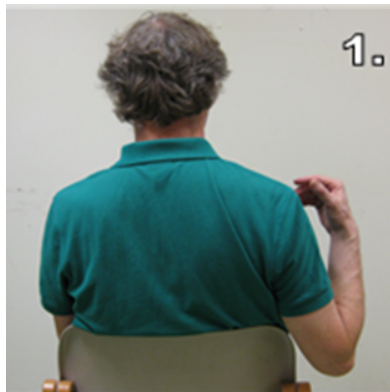
Oefening 3 Voorwaarts heffen arm

- Buig de elleboog.
- Beweeg de hand naar de mond. Of als dat lukt:
- Beweeg de hand naar het voorhoofd. Of als dat lukt:
- Beweeg de hand op het hoofd.
- Voer de beweging rustig en gecontroleerd uit, zonder pijn.
- Herhaal deze beweging 8 tot 10x.



Oefening 4 Zijwaarts heffen arm

- Buig de elleboog.
- Beweeg de arm zijwaarts naar de wang. Of als dat lukt:
- Beweeg de hand naar het oor. Of als dat lukt;
- Beweeg de hand op het hoofd.
- Voer de beweging rustig en gecontroleerd uit, zonder pijn.
- Herhaal deze beweging 8 tot 10x.



Opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....

Oefeningen van de nek

Oefeningen van de nek worden gestart nadat de hechtingen uit de halswond zijn verwijderd. De fysiotherapeut zal deze met u doornemen.

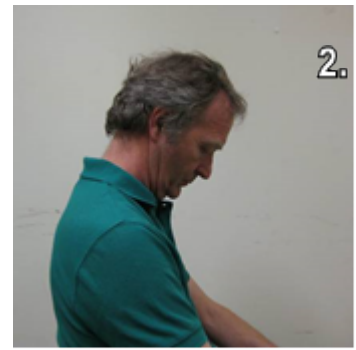
Oefening 1 Draaien van het hoofd

- Draai het hoofd naar links.
- Doe het langzaam en ontspannen zover het kan zonder pijn, 1 seconde zo houden en weer langzaam terug.
- Draai het hoofd naar rechts.
- Herhaal deze beweging 8 tot 10x.



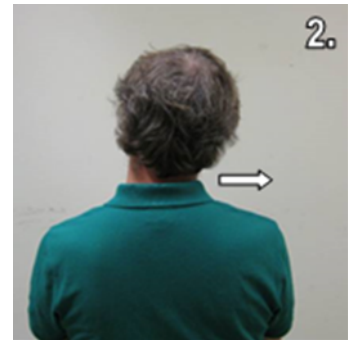
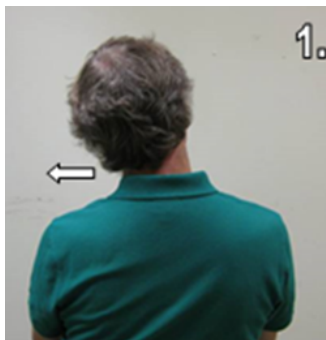
Oefening 2 Omhoog en omlaag kijken

- Kijk omhoog.
- Doe het langzaam en ontspannen zover het kan zonder pijn, 1 seconde zo houden en weer langzaam terug.
- Kijk omlaag.
- Herhaal deze beweging 8 tot 10x.



Oefening 3 Hoofd zijwaarts bewegen

- Beweeg het hoofd zijwaarts naar links.
- Doe het langzaam en ontspannen zover het kan zonder pijn, 1 seconde zo houden en weer langzaam terug.
- Beweeg het hoofd zijwaarts naar rechts.
- Herhaal deze beweging 8 tot 10x.



Opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....