

Infolder oefeningen bij breuken van de bovenarm

- Verwijder uw draagdoek en leg uw arm op een hoofdkussen. Strek uw vingers, buig ze weer en maak een vuist.
- Beweeg uw hand (vanuit de pols) op en neer.
- Draai uw hand naar boven en naar onder.
- Breng uw hand naar uw schouder door de elleboog te plooien.
- Trek uw schouders op (naar uw oren) en laat ze weer zakken.
- Draai uw schouders naar achter, dan naar voor.
- Steun op slechte arm met uw goede, wieg hem over en weer, hef hem op van uw lichaam weg en laat weer zakken.
- Steun met uw goede arm op een tafel. Zwaai uw slechte arm naar voor en achter, zijwaarts en terug, en maak cirkels in de twee richtingen.
- Doe uw draagdoek weer aan.
- Doe deze oefeningen **drie keer per dag**.
- Bij oefeningen kan u wat ongemak of lichte pijn voelen.
- Na het wassen van de arm, goed drogen.
Gebruik eventueel wat talkpoeder om de huidplooi te beschermen.