

## Het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel

### Okselklierdissectie

De chirurg heeft bepaald dat u in aanmerking komt voor het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel. In medische termen wordt dit ook wel okselklierdissectie genoemd. In deze folder leest u alles over de voorbereiding, de operatie en de nazorg.

### Het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel

Het lymfestelsel is een nuttig systeem om allerlei afvalstoffen uit het weefsel te verwijderen. Het bestaat uit lymfeklieren die te vergelijken zijn met zuiveringsstations. Lymfeklieren staan in onderling contact door middel van lymfebanen, die uiteindelijk uitmonden in de bloedcirculatie. In de lymfeklieren worden bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers onschadelijk gemaakt. Om deze afvalstoffen te kunnen vervoeren, is het lymfestelsel gevuld met vocht.

Bij een okselklierdissectie worden alle lymfeklieren in de oksel die bij de aangetaste borst horen, verwijderd. Er zijn twee redenen om de lymfeklieren in de oksel te verwijderen:

1. Het bepalen van de uitgebreidheid van de ziekte.

De aantasting van de lymfeklieren is een belangrijke factor bij het bepalen van het stadium waarin de kanker zich bevindt en is van invloed op de nabehandeling. De patholoog-anatoom (de specialist die weefselonderzoek verricht) onderzoekt deze klieren op kwaadaardige cellen.

2. De bestrijding van de borstkanker.

Als de lymfeklieren aangetast zijn door kwaadaardige cellen kan de kanker verder groeien in de lymfeklieren. Vandaar dat deze lymfeklieren worden verwijderd.

### Lymfoedeem

Als de lymfeklieren in de oksel zijn verwijderd, kan er ophoping van lymfevocht ontstaan (lymfoedeem). Achter in deze folder (vanaf pagina 11) vindt u informatie over lymfoedeem en wat u kunt doen om lymfoedeem te voorkomen.

Wij raden u aan voor de operatie een afspraak te maken met een oedeemtherapeut of een huidtherapeut. De oedeemtherapeut is een fysiotherapeut, die zich gespecialiseerd heeft in

oncologie en/of oedeem. U krijgt een verwijzing van uw arts of verpleegkundige. In de folder 'Oedeemtherapie' vindt u een lijst met oedeemtherapeuten in de omgeving.

Voor de operatie en ongeveer een week na de operatie zal uw huid- of oedeemtherapeut de omvang van beide armen opmeten en de mobiliteit van de schouder vastleggen. Mocht u in de toekomst klachten krijgen, dan kunnen deze metingen als uitgangspunt gebruikt worden. Daarnaast geeft hij of zij u informatie over bewegen na de operatie.

## Vorbereiding op de opname

### Welke verdoving?

Een goede verdoving bij een operatie is belangrijk. Het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel vindt altijd plaats onder algehele narcose. Over de wijze van verdoving kunt u meer lezen in de folder 'Anesthesiologie' van het Maasziekenhuis. Tijdens het pre-operatief spreekuur ter voorbereiding op de operatie kunt u de verdoving met de anesthesioloog bespreken.

### Vorbereiding op de operatie

De anesthesioloog vertelt u vanaf welk tijdstip vóór de operatie u nuchter moet blijven. U mag dan alleen een slokje water drinken. Wij raden u ook aan gedurende 24 uur vóór uw opname geen alcohol te gebruiken en niet te roken, ook niet gedurende de dag van de operatie.

Voor de operatie moet uw huid schoon zijn. Wij verzoeken u voor u naar het ziekenhuis komt te douchen of te baden, uw nagels kort te knippen, eventuele nagellak te verwijderen en geen crème of make-up te gebruiken. Tijdens de ingreep mag u geen lenzen, piercings of sieraden dragen. U kunt wel een bril meenemen, die u tijdens de opname kunt dragen.

Heeft u de dag voor de ingreep griep of koorts? Neemt u dan contact op met het opnamebureau op telefoonnummer 0485-84 57 10. U hoort dan of het nodig is om een nieuwe afspraak te maken.

Volgt u verder de instructies en voorbereidingen op, zoals afgesproken met uw behandeld arts, de anesthesioloog en de informatie-verpleegkundige (zie ook de folder 'Anesthesiologie'). In de folder 'Wegwijzer bij opname' kunt u meer lezen over de opname en de voorbereiding hierop.

## **Medicatie**

De anesthesioloog vertelt u tijdens het pre-operatief spreekuur welke medicijnen u mag gebruiken en met welke u tijdelijk dient te stoppen.

## **Hoe laat wordt u in het ziekenhuis verwacht?**

Om te horen hoe laat u wordt verwacht in het ziekenhuis, neemt u één dag voor de opname contact op met het Opnamebureau. U kunt tussen 14.00 en 16.00 uur bellen naar telefoonnummer 0485-84 57 10.

Is de dag voor de opname een zon- of feestdag, belt u dan op de laatste werkdag hiervoor. Wordt u op een maandag geopereerd, dan belt u dus op vrijdag.

## **Opname en verblijf in het ziekenhuis**

### **Dag van opname**

In het ziekenhuis meldt u zich op het afgesproken tijdstip bij de balie van de verpleegafdeling. Een verpleegkundige wijst u uw kamer en bed. Zij voert met u het opnamegesprek en bereidt u verder voor op de operatie. Ook beantwoordt zij mogelijke vragen van u.

Tussen de aankomst op de afdeling en de operatie moet u enige tijd wachten. Wij proberen deze tijd zo kort mogelijk te houden. U zou wat kunnen lezen of televisie kijken. Wij vragen u om de afdeling niet meer te verlaten.

Om trombose te voorkomen, krijgt u tijdens de opname elke avond een injectie met een antistollingsmiddel.

### **De operatie**

Tijdens de operatie verwijdert de chirurg de lymfeklieren in de okselholte aan de zijde van de behandelde borst.

### **Na de operatie**

Na de operatie wordt u wakker op de uitslaapkamer. U heeft een infuus in uw arm voor het toedienen van vocht en eventueel medicijnen. De wond is verbonden met gaasje.

Een verpleegkundige brengt u terug naar de verpleegafdeling. Daar wordt regelmatig gevraagd hoe u zich voelt en hoeveel pijn u heeft. Ook wordt uw bloeddruk, de wond en het

inфуus regelmatig gecontroleerd. Als u niet misselijk bent, mag u na de operatie weer eten en drinken. Als eten en drinken goed gaat, wordt het infuus verwijderd.

Tijdens de operatie is er een dun slangetje (drain) in het wondgebied onder de oksel aangebracht om bloed en wondvocht af te voeren. Deze okseldrain wordt vijf dagen na de operatie verwijderd.

Het operatieverband mag 24 uur na de operatie van de wond gehaald worden. Vaak zitten er op de wond zwaluwstaartjes geplakt die zeven dagen blijven zitten. Nadat het verband verwijderd is, mag u douchen. In de dagen na de operatie zult u zich weer vrij snel kunnen verzorgen en vrij bewegen. Bewegen is goed voor het herstel.

De dag na de operatie neemt de mammaverpleegkundige contact met u op om te vragen hoe het met u gaat. Als u nog in het ziekenhuis opgenomen bent, komt de casemanager mammacare bij u langs. Als u al weer thuis bent, dan zal ze telefonisch contact met u opnemen.

De opname duurt meestal twee tot drie dagen.

## Na de opname

### Wanneer neemt u contact op met het ziekenhuis?

In de volgende gevallen dient u contact op te nemen met de poli Chirurgie:

- Bij een nabloeding of wondlekkage.
- Bij hoge koorts (meer dan 38,5 °C).
- Bij extreme pijn.
- Bij roodheid rondom de wond.
- Bij zwelling van het wondgebied.

Wanneer zich thuis bovenstaande problemen voordoen, neemt u dan contact op met de poli Chirurgie, via telefoonnummer 0485-84 53 35. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp op telefoonnummer 0485-84 53 31.

### Adviezen voor thuis

- Bij pijn mag u paracetamol 500 mg tabletten gebruiken, maximaal 4 keer per dag 2 tabletten.
- Wees de eerste 4–6 weken voorzichtig met tillen en alle bewegingen en activiteiten die nog pijnlijk zijn.
- De wond heeft geen speciale verzorging nodig. Als de wond droog is, hoeft er geen gaas of verband meer op.
- Gebruikt u zo min mogelijk pleisters. Mocht dit wel nodig zijn, gebruikt u dan papieren pleisters.
- Tot aan de controleafspraak mag u niet baden. U mag wel douchen.
- Overlegt u tijdens de eerste poliklinische controle wanneer u weer mag sporten.
- Wanneer u weer kunt gaan werken, hangt af van het werk dat u verricht. Dit kunt u ook tijdens het eerste poliklinische controle overleggen.

### Omgaan met de drain

- U krijgt van de verpleegkundige een heuptasje mee, zodat u de drain met het opvangballonnetje gemakkelijk bij u kunt dragen.
- U krijgt ook een folder over de wonddrain mee: 'Met een drain naar huis'.
- Om te voorkomen dat er een infectie optreedt, is het van belang om de huid rondom de insteekopening te reinigen. Bij tekenen van infectie (rood, warm en/of pijn) moet u contact opnemen met uw behandelend specialist.
- Om de arts een duidelijk beeld te kunnen geven van de wondvochtproductie is het van belang dat u dagelijks de bijgekomen hoeveelheid noteert op een vast tijdstip van de dag. U krijgt hiervoor een schema mee, dat is opgenomen in de informatiefolder van de exudrain. Het is belangrijk om deze folder mee te nemen bij uw volgende bezoek aan de arts of casemanager mammacare.

### Poliklinische controle

Na ongeveer 10 tot 14 dagen heeft u op de polikliniek een afspraak voor controle. De chirurg bespreekt met u de uitslag van het onderzochte borstweefsel. Afhankelijk van de uitslag kan een aanvullende behandeling worden geadviseerd. Wij raden u aan uw partner of een andere naaste mee te nemen naar deze afspraak.

### Oncologiecommissie

De specialisten van het Maasziekenhuis werken nauw samen met specialisten van het Radboudumc in de oncologiecommissie. In deze commissie worden de ziektebeelden van alle patiënten besproken om tot een optimale behandeling te komen.

# maasziekenhuis Pantein

## **Meer informatie**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stelt u deze dan aan uw behandelend arts of de casemanager mammacare.

Ook als u ongerust bent over uw situatie mag u altijd contact opnemen met de casemanager mammacare. De casemanager mammacare is bereikbaar op telefoonnummer 0485-84 55 26 of via [mamacare@pantein.nl](mailto:mamacare@pantein.nl).

## **Adviezen en oefeningen na het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel**

Onlangs bent u geopereerd aan uw borst(en) en zijn de lymfeklieren in uw oksel verwijderd. Na deze operatie is het mogelijk dat u uw arm en/of schouder minder goed kunt bewegen dan voor de operatie. Misschien heeft u ook pijn of treedt er lymfoedeem op. In deze bijlage staan adviezen en oefeningen beschreven om mogelijke klachten te voorkomen dan wel te beperken.

### **Na de operatie**

De eerste week na de operatie kunt u uw arm aan de geopereerde zijde het beste zoveel mogelijk rust gunnen, zodat de wond kan genezen. U mag uw (boven)arm tot schouderhoogte optillen en lichte huishoudelijke activiteiten uitvoeren. Daarnaast mag u oefening 1 en 2 doen zoals beschreven op pagina 18).

Na 2 tot 3 weken als de wond goed genezen is, zijn er geen beperkingen meer en mag u alles weer doen. De overige oefeningen 3 t/m 8 mag u nu ook doen.

### **Radiotherapie**

Als u bestraald gaat worden, is het belangrijk dat u bij aanvang van de behandeling uw arm boven uw hoofd kunt leggen. Het doen van arm- en schouderoefeningen kan u hierbij helpen (zie oefening 3 t/m 8, vanaf pagina 19). Merkt u dat het niet lukt om uw arm boven uw hoofd te leggen, ondanks het uitvoeren van de oefeningen? Neemt u contact op met uw fysiotherapeut.

### **Lichaamsbeweging en conditie**

Het is goed om dagelijks een half uur matig intensief te (blijven) bewegen. Intensief bewegen wil zeggen dat uw hart sneller gaat kloppen en uw ademhaling dieper wordt. Dat kan bijvoorbeeld door stevig (door)wandelen, traplopen of fietsen. Zo houdt u uw conditie op peil.

### **Pijn en gevoelsstoornissen**

Na het verwijderen van de okselklieren kan de borst, de oksel en de huid van de bovenarm doof of tintelend aanvoelen en soms pijnlijk zijn. Het gebied waar het gevoel veranderd is, kan in de loop van de tijd kleiner worden. De pijn kan verminderen door rekoefeningen te doen. Deze oefeningen 3 t/m 8 staan beschreven vanaf pagina 19.

### **Lymfoedeem**

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van vocht tussen de weefsels. Het kan zowel in de arm, als de borst en op de borstwand ontstaan. Bij lymfoedeem is een deel van de normale

afvoerroute van het lymfevocht uit de arm en de borst verstoord. Het lymfevocht kan hierdoor niet goed afgevoerd worden en zal (deels) een nieuwe afvoerroute moeten zoeken.

Lymfoedeem kan optreden na een operatie en/of na bestraling van de okselklieren. Waarom bij de een wel lymfoedeem ontstaat en bij de ander niet, is niet duidelijk. Wel is bekend dat overgewicht het risico op het ontstaan van lymfoedeem vergroot. Lymfoedeem kan zelfs jaren na de operatie nog ontstaan. Daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan.

### ***Symptomen van lymfoedeem***

- zwaar of vermoeid gevoel van de arm;
- zwelling van de arm, borstwand en/of rug;
- beperkingen in de bewegingen van de arm;
- sieraden of kleding zitten strakker of knellen;
- pijn en een tintelend gevoel bij een ernstigere vorm van lymfoedeem.

### ***Lymfoedeem of seroom?***

Seroom is een ophoping van wond- en lymfevocht in de operatiewond van de borst of de oksel. Deze ophoping van vocht kan optreden na de operatie en na de behandeling met radiotherapie. Een teveel aan vocht in het operatiegebied kan worden behandeld door het verrichten van een seroompunctie. Uw arts of casemanager mammacare informeert u hierover.

### ***Tips en adviezen over lymfoedeem***

Het risico op het ontstaan van lymfoedeem kunt u mogelijk beperken door onderstaande tips en adviezen. Deze adviezen zijn niet allemaal wetenschappelijk onderbouwd, maar vaak gebaseerd op klinische ervaring. U hoeft de lijst niet als een opsomming van 'verboden en geboden' op te vatten. Wees vooral attent op de signalen van uw lichaam. Oefenen en zorgen voor een normale lichaamsbeweging is juist goed. Het lymfevocht zal door de beweging van de spieren doorstromen in het lichaam en beter worden afgevoerd.

### **Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand**

- Probeer wondjes te voorkomen. Een infectie kan de lymfbanen beschadigen. Het evenwicht tussen aan- en afvoer kan daardoor alsnog verstoord raken.
- Ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op. Tip: koop enkele flesjes sterilon en bewaar deze op handige plaatsen (keukenla, jaszak, handtas etc.)



- Verzorg uw huid: vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriempjes te voorkomen. Gebruik niet teveel zeep, dit droogt de huid uit.
- Zorg voor schone nagels en handen.
- Zorg dat uw huid niet verbrand. De huid die bestraald is, is kwetsbaar. Gebruik dan een sunblocker of dek de huid af.
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes zoals tuinieren en vuil huishoudelijk werk.
- Wees voorzichten met prikken, snijden en branden.
- Laat u bij voorkeur niet prikken in de arm van de geopereerde zijde (bijvoorbeeld bloedprikken of een infuus).
- Krab puistjes en insectenbeten niet open.
- Gebruik bij het ontharen een crème of ladyshave (géén mesje).
- Pas op met langdurig zonnebaden.

#### Voorkom afknelling van lymfevaten in de arm en schouder

- Draag een goed passende BH met brede schouderbandjes, omdat smalle bandjes de lymfevaten sneller dichtdrukken. Dit is vooral van belang als u een borstprothese draagt. Er zijn speciale BH's te koop met brede schouderbanden en een brede elastische onderrand.
- Koop bij voorkeur geen zware prothese. Kies eventueel voor een lichtgewicht exemplaar of voor een zogenaamde contactprothese die op de huid geplakt wordt en dus minder aan de schouder 'hangt'. Een contactprothese is echter niet geschikt wanneer u pas bestraald bent.
- Draag geen knellende kleding, sieraden of mouwophouders.
- Laat bij voorkeur geen bloeddruk aan de arm meten.

#### Beweeg binnen uw eigen mogelijkheden

- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning.
- Beweeg zoals u voor de operatie ook deed; normaal bewegen en sporten is goed.
- Bouw activiteiten en werkzaamheden rustig op.

#### Vliegreizen

Tijdens vliegreizen hebben veel mensen wat dikkere handen of voeten vanwege het drukverschil. Tijdens de reis kunt u proberen wat te bewegen en af en toe de oefeningen te doen.

### ***Wat te doen als u toch klachten krijgt?***

Alle adviezen ten spijt kan er toch lymfoedeem ontstaan. De symptomen die zich kunnen voordoen in arm, hand, oksel, borst of rug zijn:

- Een zwaar, gespannen of moe gevoel;
- Zwelling (eventueel tijdelijk);
- Functieverlies of bewegingsbeperking;
- Pijn en/of tintelingen.

Als u deze symptomen opmerkt, kunt u eerst proberen de arm rustig te blijven bewegen, zonder overmatige inspanning. Als de klachten in de volgende dagen niet verminderen, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

### ***Behandeling van lymfoedeem***

Voor een goede behandeling van lymfoedeem is het belangrijk om de oorzaak van het lymfoedeem vast te stellen. Als de oorzaak een infectie is, dan krijgt u antibiotica voorgeschreven. Wanneer het lymfoedeem niet wordt veroorzaakt door een infectie of als het na de behandeling van een infectie blijft bestaan, zijn er verschillende behandelingen mogelijk. Hiervoor gaat u naar een fysiotherapeut.

Mogelijke behandelingen:

- Manuele lymfedrainage: de fysiotherapeut activeert het fijne netwerk van de lymfevaten direct onder de huid met een zacht pompende beweging. Deze lymfedrainage stimuleert de vochtopname door de lymfevaten en verhoogt de afvoer van vocht.
- Fibrosegrepen: dit zijn speciale handgrepen om het verhard weefsel (fibrose) soepeler te maken.
- Ambulante compressietherapie: dit is een combinatie van het zwachtelen van de arm door de fysiotherapeut en het bewegen van de arm door de patiënt. In gebieden waar niet gezwachteld kan worden, kan lymfetape uitkomst bieden. Lymfetape wordt gebruikt om vocht af te voeren in gebieden waar de fysiotherapeut van buitenaf geen druk kan geven. Na stimulering van de vochtafvoer volgt het zwachtelen van de arm en het aanmeten van een therapeutische elastische kous. De kous zorgt voor behoud van het verkregen resultaat.
- Zelfmassage: u kunt zelf helpen het lymfevocht beter te laten stromen door zelf te masseren. Hoe dat moet, leert u van uw fysiotherapeut. Blijft u de zelfmassage regelmatig doen, ook als de behandeling afgelopen is. Als het zware gevoel in de arm terugkeert of de arm dikker wordt, is dit een teken dat u weer regelmatig moet masseren en/of de therapeutische elastische kous moet dragen. Gaan de klachten niet over? Neemt u dan weer contact op met uw fysiotherapeut.

Bij beginnend oedeem kan mogelijk volstaan worden met het aanleren van zelfmassage en het verstrekken van een kous die drie maanden gedragen moet worden.

Het is van belang te beseffen dat lymfoedeem niet altijd te verhelpen is. Het doel van de behandeling is dan om te leren omgaan met lymfoedeem. De fysiotherapeut begeleidt u hierbij.

## **Arm- en schouderoefeningen**

Onderstaande arm- en schouderoefeningen hebben als doel de beweging van uw schouder te verbeteren, het gebruik van uw arm te stimuleren en algemeen herstel te bevorderen.

Door bestraling kunnen de huid en het onderliggende weefsel stugger worden. Hierdoor kan het zijn dat u uw schouder moeilijker kunt heffen. Als eerste reactie voelt u stugheid en mogelijk pijn in het bestraalde gebied. De borst kan ook warm aanvoelen. Dit verdwijnt meestal na enige tijd. Door regelmatig rustig uw schouder- en borstspier te rekken, voorkomt u bewegingsproblemen. Hiervoor kunt u de oefeningen 5 t/m 8 uitvoeren. Merkt u dat u ondanks het oefenen toch minder goed uw arm en/of schouder kunt bewegen, neem dan contact op met uw fysiotherapeut.

## ***Aandachtspunten bij de oefeningen***

- Probeer uw schouderoefeningen dagelijks te doen. Zorg dat u hierbij geen pijn heeft terwijl u toch maximaal beweegt.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt.
- Let op uw houding: zorg dat u goed rechtop staat of zit, laat uw schouders niet afhangen, maar deze trek eerder iets naar achteren. Trek uw schouders ook niet op.
- Let op dat u niet met uw armen gaat 'veren'.
- Ook na het oefenen mag u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.

## ***Oefening 1***

- Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een wondrain heeft, ga dan niet verder dan schouderhoogte (zie tekening).
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

## ***Oefening 2***

- Laat uw armen langs uw lichaam hangen.
- Trek vervolgens uw schouders op en laat ze weer ontspannen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

### ***Oefening 3***

- Houd uw handen achter uw rug vast.
- Breng vervolgens uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog en houd dit 5 seconden vast.
- U mag rek voelen in uw armen en schouders, maar dit mag géén pijn doen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

### ***Oefening 4***

- Ga ongeveer 15 cm van de muur staan.
- 'Krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven en houd dit 5 seconden vast.
- U mag rek voelen in uw armen en schouders, maar dit mag géén pijn doen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

### ***Oefening 5***

- Vouw uw handen in elkaar zodat u uw arm aan de geopereerde kant ondersteunt.
- Breng uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog en houd dit 5 seconden vast.
- U mag rek voelen in uw armen en schouders, maar dit mag géén pijn doen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

### ***Oefening 6***

- Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd en strengel uw vingers in elkaar.
- Houd uw ellebogen ontspannen naar voren. Breng ze vervolgens zo ver mogelijk naar achteren en houd dit 5 seconden vast.
- U mag rek voelen in uw armen en schouders, maar dit mag géén pijn doen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

### ***Oefening 7***

- U staat met uw gezicht naar de muur waarbij uw handen contact maken met de muur.
- Breng beide armen zijwaarts zo ver mogelijk omhoog en houd dit 5 seconden vast. Uw handen blijven contact houden met de muur.
- U mag rek voelen in uw armen en schouders, maar dit mag géén pijn doen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

### ***Oefening 8***

- Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug.
- Schuif ze vervolgens langs uw rug naar boven en houd dit 5 seconden vast.
- U mag rek voelen in uw armen en schouders, maar dit mag géén pijn doen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

## *Oefening 9*

- Ga rechtop zitten of staan.
- Beweeg uw hoofd richting uw borst en houd dit 5 seconden vast.
- Breng uw hoofd weer omhoog.
- Beweeg uw hoofd zijwaarts naar uw linkerschouder en houd dit 5 seconden vast.
- Breng uw hoofd weer omhoog.
- Beweeg uw hoofd zijwaarts naar uw rechterschouder en houdt dit 5 seconden vast.
- Breng uw hoofd weer omhoog.
- Beweeg uw hoofd zo ver mogelijk naar achteren, alsof u naar het plafond kijkt. Houd dit 5 seconden vast.
- U voelt rek in uw nek, maar dit mag géén pijn zijn.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.