# Leefregels en oefeningen na borstsparende operatie (oncoplastische reductie)

U heeft een borstsparende operatie gehad. Voor goed herstel en blijvende goede beweeglijkheid van uw arm zijn de volgende leefregels en oefeningen belangrijk.

De fysiotherapeut neemt deze leefregels en oefeningen op de afdeling met u door.

## Meer over leefregels

### Leefregels

- U mag uw arm bij uw persoonlijke verzorging meteen weer gewoon gebruiken. Denk aan aankleden, haren kammen, tanden poetsen, enzovoort.
- U mag uw arm in de 1e week tot de hoogte van uw schouder bewegen. Vanaf week 2 mag u uw arm steeds hoger gaan bewegen. Hierbij mag u lichte rek voelen, maar de beweging mag niet meer pijn gaan geven.
- Voor goede genezing van de wond is het belangrijk dat u uw arm regelmatig laat rusten, bijvoorbeeld op een kussen.
- U mag de eerste 6 weken niet op uw buik slapen. Slaap bij voorkeur ook de eerste maanden nog niet op uw buik.
- U mag na de operatie rustig en kort douchen, ook als u eventueel nog een drain hebt. Gebruik geen ontvettende en/of geparfumeerde zeep, shampoo of doucheschuim. Dep de huid na het douchen goed droog. Wrijf niet.
- U mag de eerste 6 weken niet in bad.
- U mag de 1e week maximaal een halve kilo tillen. U mag dit na 1 week uitbreiden naar 5 kilo. U mag na 6 weken beginnen om nog zwaarder te tillen, tenminste als dit niet pijnlijk is.
- U mag de eerste 4 weken niet fietsen. Tussen de 4e en 6e week mag u dit weer voorzichtig proberen.
- Volgens de wet mag u weer autorijden zodra u dit zowel lichamelijk als geestelijk weer veilig kunt: dit is een algemene norm waarbij u zelf de inschatting moet maken of u weer veilig kunt autorijden. Wij adviseren u om hier 3 tot 4 weken mee te wachten. Wanneer u nog pijn heeft of beperkingen ervaart, overleg dan met uw behandelend arts. Indien u nog medicijnen gebruikt bijvoorbeeld pijnstillers, dan staat in de bijsluiter of en wanneer het verantwoord is te rijden.
- U mag vanaf de 2e week weer licht huishoudelijk werk doen. Denk aan koken, stoffen of de was vouwen.
- Vanaf de 6e week mag u weer zwaar huishoudelijk werk doen. Denk aan stofzuigen, de wasmand tillen, boodschappen doen, enzovoort.
- Afhankelijk van het type sport, mag u in overleg met uw plastisch chirurg en fysiotherapeut in principe na ongeveer 3 maanden weer sporten. Bouw dit rustig op.

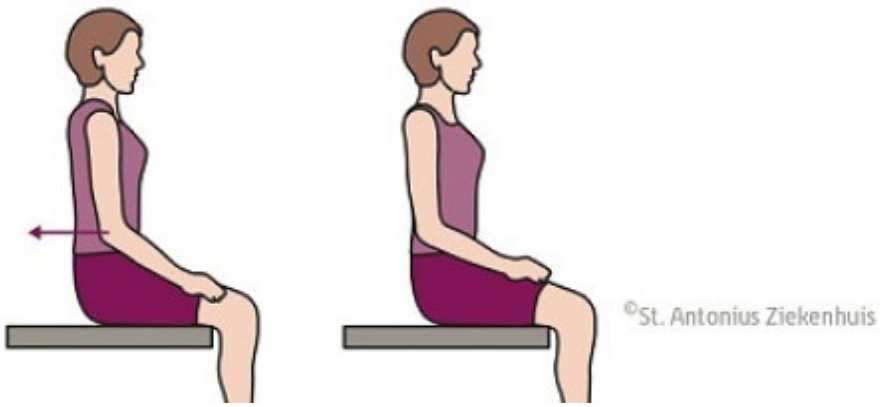
# Oefeningen

Belangrijke tips bij het oefenen:

- Doe alle oefeningen 2 keer per dag. Herhaal elke afzonderlijke oefening 10 keer.
- Oefen in een rustig tempo.
- Het is belangrijk dat u géén pijn heeft. Oefen zo nodig minder intensief.
- U kunt beter wat vaker en korter oefenen, dan één keer lang.
- Let goed op uw houding. Het helpt als u de oefeningen voor een spiegel doet.

**Oefening 1**

Beweeg uw schouders naar beneden. Beweeg daarbij uw ellebogen tegelijkertijd naar achteren.



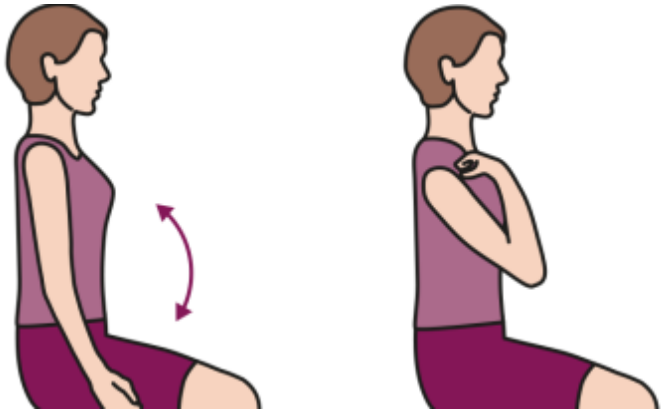

**Oefening 2**

Houd de ellebogen ontspannen tegen uw bovenlijf aan. De onderarmen zijn 90 graden gebogen. Draai uw onderarmen naar binnen en weer naar buiten.



**Oefening 3**

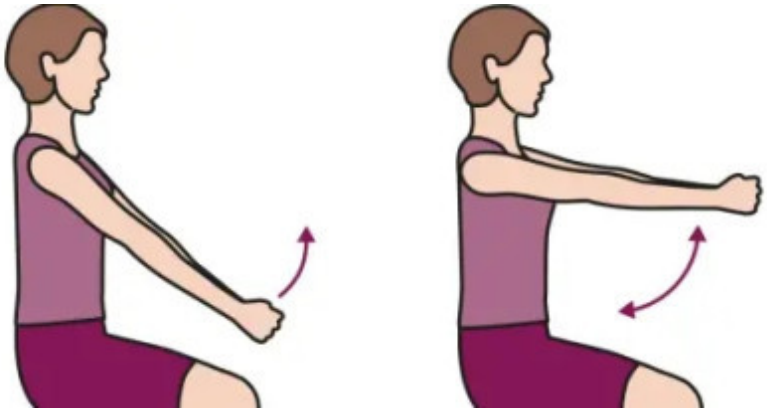
Laat uw arm hangen. Houd uw vingers iets gespreid. Draai de hand zo dat u erin kijkt. Maak een vuist en breng deze naar uw schouder en terug.



**Oefening 4**

Vouw de handen in elkaar. Beweeg de armen omhoog en weer terug. Trek uw schouders niet op en houd de romp stil.

De 1e week mag u deze oefening tot de hoogte van uw schouder doen (zoals op het plaatje afgebeeld). Daarna mag u proberen uw armen hoger te gaan bewegen. Bij deze oefening mag u licht rek voelen, maar de oefening mag niet meer pijn gaan geven.



**Oefening 5**

Leg de handen op de schouders. Beweeg de ellebogen horizontaal naar buiten tot schouderhoogte, en rustig weer terug.



## Afspraak fysiotherapeut

U heeft 4 weken na de operatie een controleafspraak bij de fysiotherapeut. De fysiotherapeut geeft onder andere verdere informatie en adviezen. Ook wordt dan uw  schouderfunctie gecontroleerd en krijgt u zo nodig oefeningen om de beweeglijkheid van de schouder te verbeteren.

Deze afspraak valt onder de aanvullende verzekering voor fysiotherapie. Als u geen aanvullende verzekering hiervoor heeft ontvangt u zelf de rekening voor deze afspraak.

## Uw vragen

Heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/280).

| | |
|---|---|
| **Contact Fysiotherapie** | **T 088 320 77 50** |