Leefregels en oefeningen na borstverwijdering en eventueel verwijderde lymfeklier(en)

Door de borstverwijdering kunt u uw arm aan de geopereerde kant mogelijk wat minder goed bewegen. 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 schouderhoogte 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.
- Wij adviseren u om de eerste 2 weken geen auto te rijden en niet te fietsen.

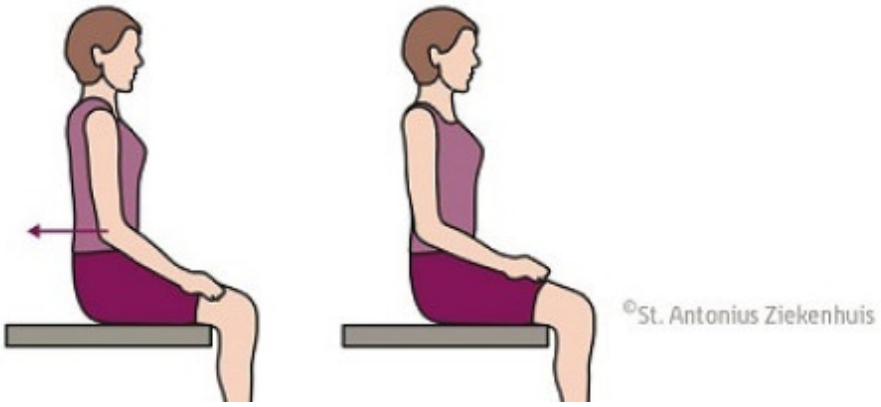
Oefeningen

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.

Week 1

Oefening 1

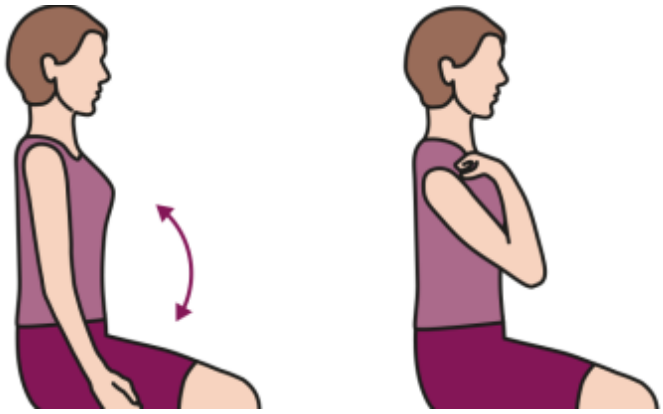


Beweeg uw schouders naar beneden. Beweeg daarbij uw ellebogen tegelijkertijd naar achteren.

Oefening 2

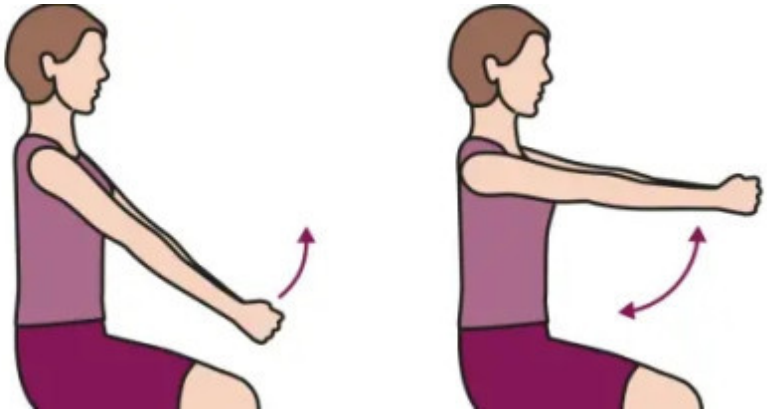
Houd uw bovenarmen ontspannen tegen uw bovenlijf aan. De onderarmen zijn 90 graden gebogen. Draai uw onderarmen naar binnen en weer naar buiten.

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 uitvoeren tot de hoogte van uw schouders (zoals op het plaatje aangegeven). Daarna mag u proberen uw armen hoger te gaan bewegen. Hierbij mag u lichte rek voelen, maar deze 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.

Week 2

De 2e week na de operatie mag u uw schouder tijdens het oefenen zover bewegen als u kunt. Ook mag u uw arm bij al uw dagelijkse bezigheden steeds meer gebruiken. Ook tillen en dragen mag u weer opbouwen. Wel is het belangrijk dat u niets forceert en het geen pijn doet. Let dus goed op de signalen van uw lichaam.

Afspraak fysiotherapeut

U start in de 2e week na de operatie met fysiotherapie. U krijgt in het ziekenhuis een overdracht mee: deze overdracht is meteen uw verwijzing. U maakt vervolgens zelf een afspraak. Maak bij voorkeur een afspraak met een oedeem- en/of oncologiefysiotherapeut. Een gespecialiseerde fysiotherapeut bij u in de buurt vindt u ook op de website 'De fysiotherapeut (http://www.defysiotherapeut.com)'.

Uw vragen

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

Contact Fysiotherapie	T 088 320 77 50