Leefregels en oefeningen na borstreconstructie (bilmethode)

U heeft een borstreconstructie gehad volgens de bilmethode (SGAP-flap).

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.

Na de operatie

U heeft de eerste dagen na de operatie bedrust. Uw plastisch chirurg bepaalt wanneer u uit bed mag en de oefeningen mag uitbreiden.

Leefregels

- U mag uw arm bij uw persoonlijke verzorging meteen weer gebruiken. Bijvoorbeeld bij het aankleden, haren kammen en tanden poetsen.
- 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. U mag met uw arm aan de niet-geopereerde kant wel hoger bewegen, maar zorg ervoor dat uw wond niet trekt.
- Slaap met opgetrokken knieën of een kussen in de knieholtes.
- U mag de eerste 6 weken niet op uw buik slapen. Slaap bij voorkeur ook de eerste maanden nog niet op uw buik.
- Douchen en in bad: u mag na de operatie rustig en kort douchen, ook als u mogelijk nog een drain heeft. Dep de huid na het douchen goed droog. Wrijf niet. U mag de eerste 6 weken na de operatie niet in bad of naar de sauna.
- Tillen: u mag de eerste 6 weken tot maximaal 5 kilo tillen. Wees hier in het begin heel voorzichtig en probeer het tillen zo veel mogelijk te beperken. U mag na 6 weken beginnen om nog zwaarder te tillen, maar alleen als dat niet pijnlijk is voor uw buik.
- U mag de eerste 4 weken niet fietsen. Tussen de 4e en 6e week mag u dit weer voorzichtig proberen.
- Autorijden: 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. Wanneer u nog pijn heeft of op een andere manier beperkingen ervaart, overleg dan met uw behandelend arts. Als u nog medicijnen gebruikt zoals pijnstillers, dan staat in de bijsluiter of en wanneer het verantwoord is om te gaan rijden.
- U mag vanaf week 2 weer licht huishoudelijk werk doen. Denk aan koken, stoffen of de was vouwen.
- Vanaf week 6 mag u weer zwaar huishoudelijk werk doen. Bijvoorbeeld stofzuigen, de wasmand tillen, boodschappen doen.
- Afhankelijk van het type sport mag u na overleg met uw plastisch chirurg en fysiotherapeut in principe na zo'n 3 maanden weer sporten. Bouw dit rustig op.

Oefeningen

Ademhalingsoefeningen

U bent tijdens de narcose beademd via een buisje in uw keel. Door de narcose en dit buisje heeft u mogelijk last van geïrriteerde slijmvliezen en wordt (tijdelijk) meer slijm geproduceerd. Het is belangrijk dat dit slijm zich niet ophoopt in de luchtwegen. Dit kan kortademigheid veroorzaken en de kans op infecties vergroten. Het is daarom belangrijk dat u regelmatig goed doorzucht:

- Leg uw handen op uw buik ter hoogte van de navel.
- Adem rustig en diep in door uw neus, zodat uw buik, flanken én borstkas uitzetten.
- Houd uw adem 3 seconden vast.
- Huf 3 tot 5 keer. Huffen is met open mond snel uitademen alsof u een spiegeltje/raam wilt beslaan.
- Hoest nu een aantal keer.

Doe deze oefening regelmatig, liefst elk uur.

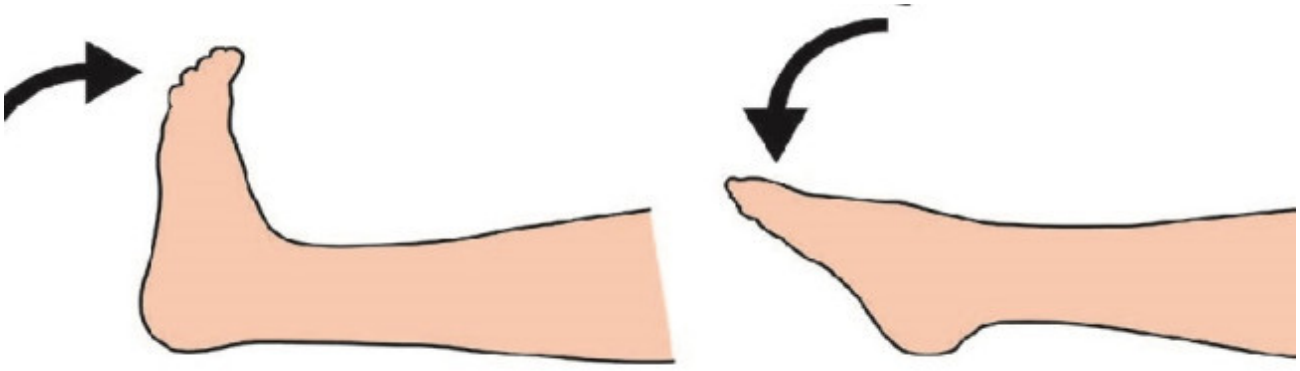
Oefeningen om trombose te voorkomen

Door lang stilliggen gaat het bloed langzamer stromen en kunnen bloedvaten afgekneld raken. De kans dat dan bloedstolseltjes ontstaan is daardoor groter. Deze bloedstolseltjes kunnen een bloedvat afsluiten. Dit wordt trombose genoemd. Voor een goede doorbloeding van uw armen en benen is het goed om regelmatig been- en armoefeningen te doen.

Beenoefeningen

1. Beweeg de voet naar u toe en duw de voet weer weg.
2. Draai cirkels met uw voeten.
3. Beweeg de voet naar u toe, buig de knie, duw de voet weer weg en strek uw knie.
4. Strek uw knie, duw de knieën naar beneden en til de hak van het bed.

Doe deze oefeningen regelmatig, liefst elk uur.



Armoefeningen - week 1 en 2

Doe de volgende oefeningen de eerste 2 weken een paar keer per dag.

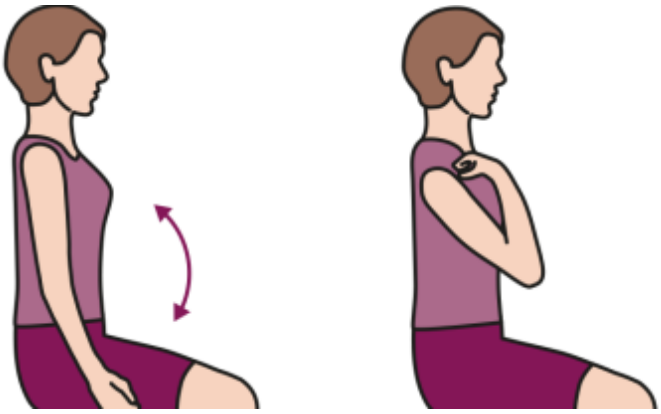
Oefening 1

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



Oefening 2

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.

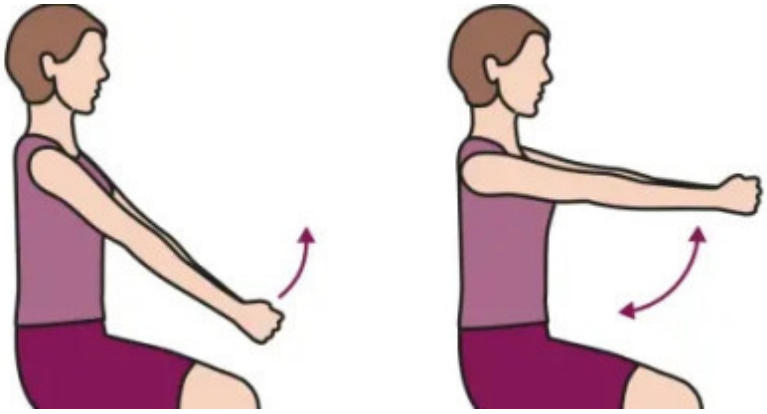


Armoefeningen - week 3 tot 6

Breid de armoefeningen na de eerste 2 weken uit met oefening 3 en 4. Beweeg uw armen geleidelijk tot u niet verder kunt. U mag daarbij lichte rek voelen, maar geen pijn. Doe ook deze oefeningen een paar keer per dag.

Oefening 3

Vouw de handen in elkaar. Beweeg de armen omhoog tot maximaal schouderhoogte en weer terug. Trek uw schouders **niet** op en houd de romp stil. U mag proberen steeds hoger te bewegen met uw armen. Hierbij mag u lichte rek voelen, maar deze oefening mag niet meer pijn gaan geven.



Oefening 4

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



Afspraak fysiotherapie

U heeft 6 tot 8 weken na de operatie een controle afspraak bij de fysiotherapeut. U krijgt de bevestiging voor deze afspraak per post thuisgestuurd of u wordt gebeld. De fysiotherapeut geeft u verdere informatie en adviezen over het bewegen. Ook wordt dan uw schouderfunctie gecontroleerd en krijgt u, als dat nodig is, oefeningen mee om het bewegen van uw 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**