een santeon ziekenhuis

Leefregels en oefeningen na borstreconstructie (LICAP)

U heeft een borstreconstructie 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.

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.
- U mag de eerste 3 weken niet op de geopereerde kant (zij) slapen.
- In de eerste 6 weken is het belangrijk dat u een goed passende BH draagt.
- U mag bewegen en tillen. Wel is het belangrijk om hierbij goed naar uw lichaam te luisteren en alleen te bewegen als uw lichaam dit aankan.
- 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 2 weken mee te wachten. Wanneer u nog pijn heeft of 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 te rijden.
- Ook raden wij aan om in de eerste 2 weken nog niet te gaan fietsen.

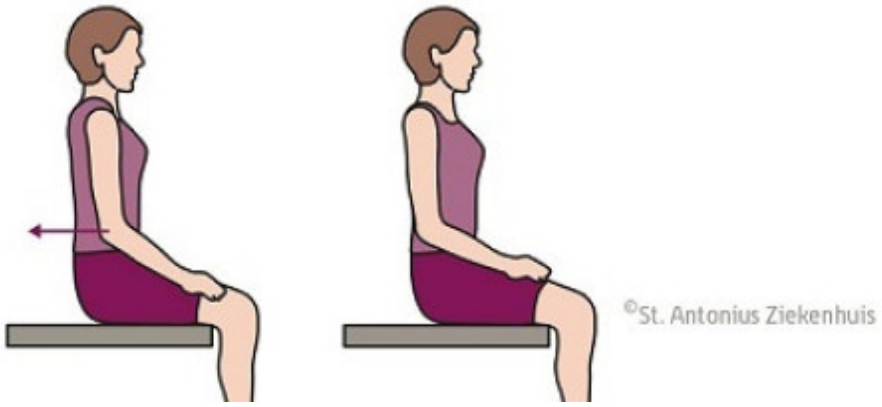
Oefeningen

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.

Oefening 1

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



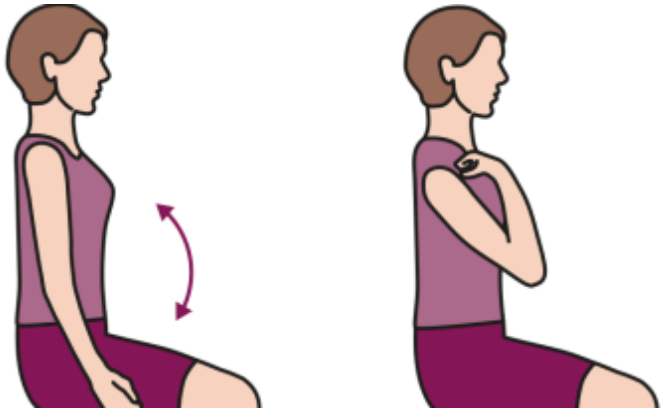
Oefening 2

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.

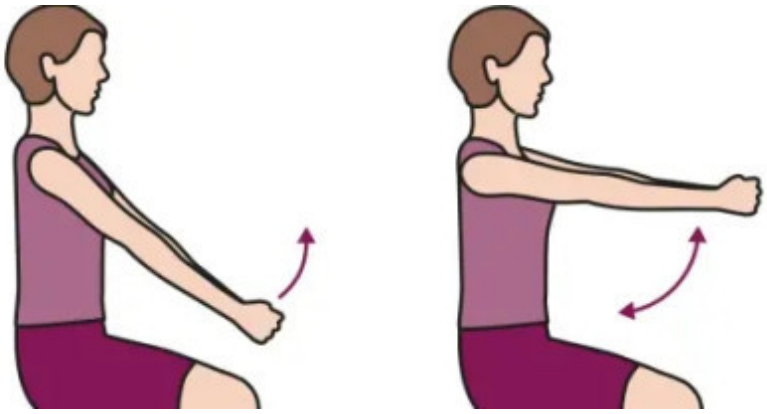


Oefening 4

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 lichte 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**