Leefregels en oefeningen na borstreconstructie (prothese, tissue expander, rugspiermethode)

U heeft een borstreconstructie gehad met een siliconen prothese, tissue expander of rugspiermethode. Voor een 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. Bijvoorbeeld bij het aankleden, haren kammen en tanden poetsen.
- U mag uw arm in de eerste 6 weken tot schouderhoogte bewegen, niet verder. Dit is belangrijk voor een goede genezing van de wond. Ook voorkomt u zo dat de reconstructie kan gaan verschuiven.
- U mag de eerste 6 weken niet op uw buik slapen. Slaap bij voorkeur ook de eerste maanden niet op uw buik.
- U mag na de operatie rustig en kort douchen, ook als u 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 8 weken niet in bad.
- U mag de eerste 6 weken maximaal een halve kilo tillen.
- U mag de eerste 6 weken niet fietsen.
- Volgens de wet mag u tot 2 weken na de operatie niet autorijden. Wij adviseren u om hier 5 tot 6 weken mee te wachten. Houd dan rekening met eventuele pijn, forceer niets.
- 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

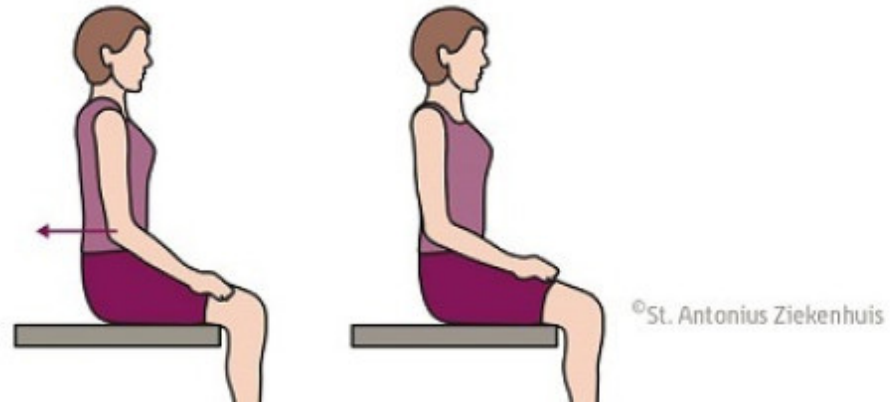
Belangrijke tips bij het oefenen

- 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.

Armoefeningen - week 1 en 2

Oefening 1

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



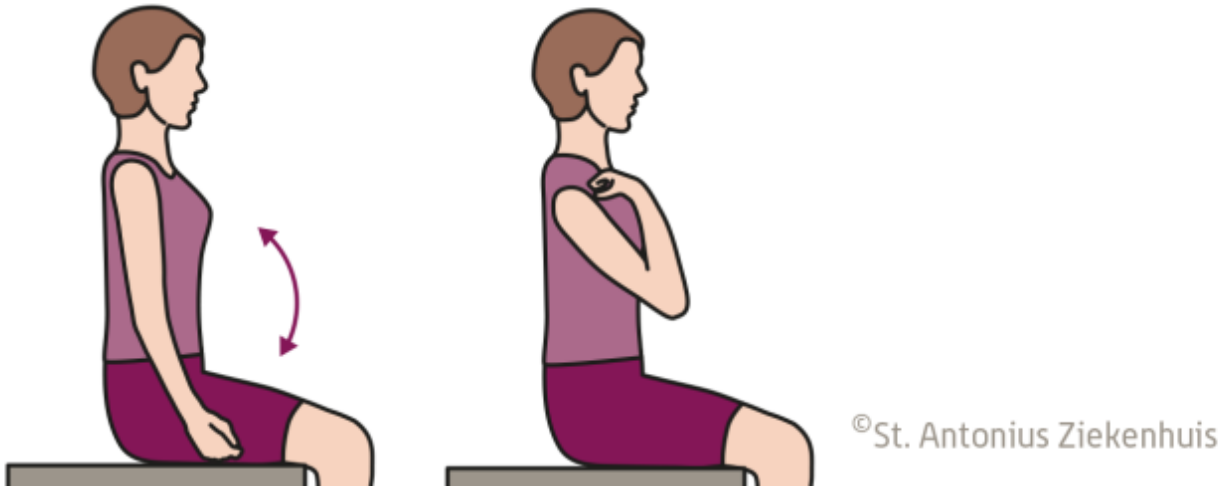
Oefening 2

Houd uw bovenarmen daarbij 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.

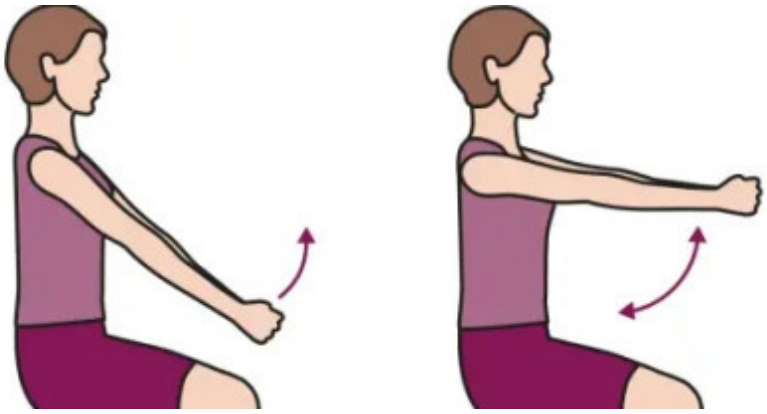


Armoefeningen - week 3 tot 6

Breid de armoefeningen na de eerste 2 weken uit met oefening 4 en 5. 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 4

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.



Oefening 5

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 controleafspraak bij de fysiotherapeut. U krijgt deze afspraak per post thuisgestuurd of u wordt gebeld. De fysiotherapeut geeft u meer informatie en adviezen over het bewegen. Ook

wordt 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**