een santeon ziekenhuis

Leefregels en oefeningen na borstsparende operatie en verwijdering (schildwacht)klier

Voor goed herstel en blijvende goede beweeglijkheid van uw arm zijn de volgende leefregels en oefeningen belangrijk.

Meer over leefregels en oefeningen

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 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

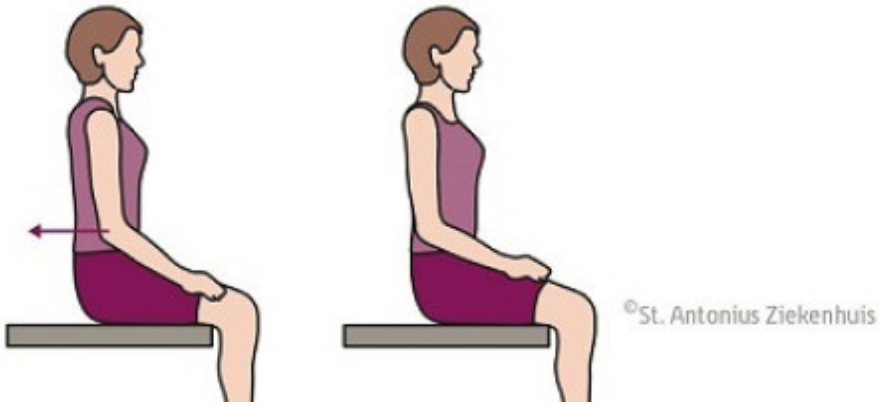
Belangrijke tips bij het oefenen:

- 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 1 keer lang.
- Let goed op uw houding. Het helpt als u de oefeningen voor een spiegel doet.

Oefeningen - week 1

Oefening 1

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



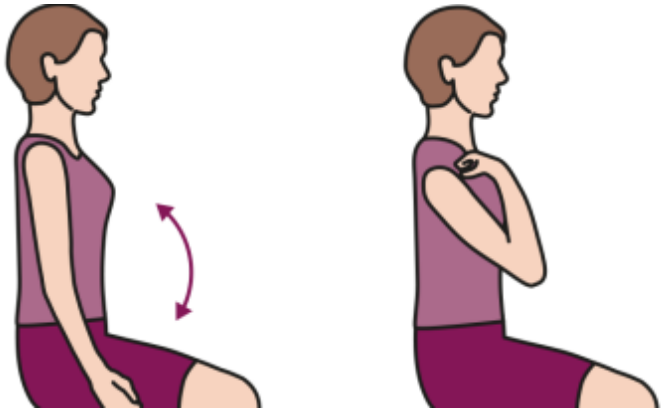
Oefening 2

Houd de 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.

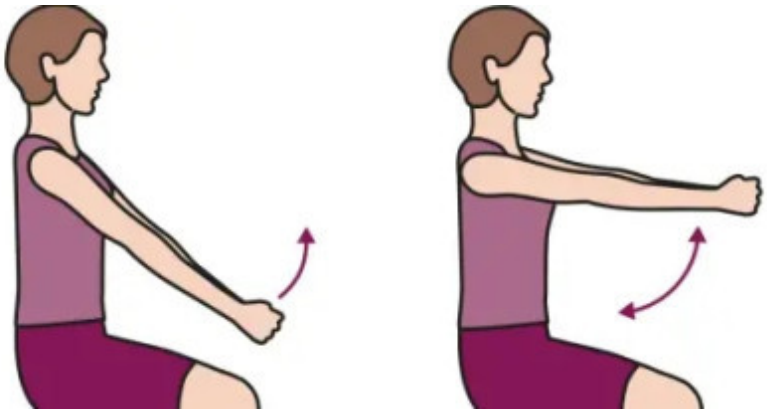


Oefening 4

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

In de 1e week mag u deze oefening tot de hoogte van uw schouders uitvoeren (zoals op het plaatje). Daarna mag u proberen steeds hoger met uw armen te bewegen. Hierbij 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.



Oefeningen - 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 geleidelijk aan bij al uw dagelijkse bezigheden meer gebruiken. Ook tillen en dragen mag u weer opbouwen. Wel is het belangrijk dat u niets forceert en geen pijn heeft. Let dus goed op de signalen van uw lichaam.

Afspraak fysiotherapeut

U krijgt na de operatie nog radiotherapie (bestraling). Het is belangrijk dat uw schouderfunctie weer optimaal is voordat u met de radiotherapie begint. U heeft daarom in de 2e of 3e week na de operatie een afspraak met de fysiotherapeut. De fysiotherapeut geeft u verdere informatie en adviezen over het bewegen. Ook wordt dan uw schouderfunctie gecontroleerd en krijgt u zo nodig oefeningen om de beweeglijkheid van uw schouder te verbeteren.

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

Uw vragen

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

Contact Fysiotherapie	T 088 320 77 50