

## Oefeningen bij okselstrengsyndroom (AWS)

Wanneer er lymfeklieren uit de oksel worden weggehaald, kunnen er soms strengen ontstaan in de oksel. Deze lopen van de oksel via de bovenarm naar de elleboog en soms verder naar de onderarm of het bovenlijf. Deze strengen kunnen pijn doen en zorgen dat u uw arm minder goed kunt strekken of optillen. Dit noemen we het okselstrengsyndroom, ook wel Axillary Web Syndroom of AWS.



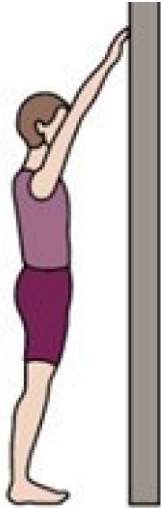
*Streng in de oksel*

### Oorzaak

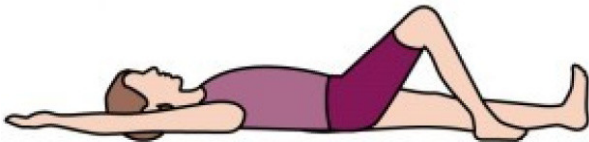
Okselstrengsyndroom (AWS) ontstaat nadat er lymfeklieren zijn weggehaald. Hierdoor kan de lymfevloeistof niet meer goed via de normale weg wegstromen. Daardoor kan de lymfebaan harder en dikker worden en zorgen voor pijn. Dit kan kort na de operatie ontstaan, maar ook pas een aantal maanden later.

### Oefeningen

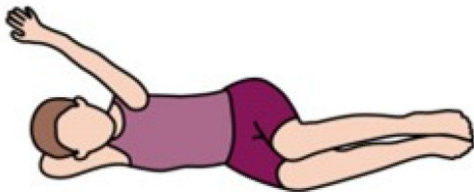
AWS verdwijnt meestal vanzelf na een aantal weken of maanden. Om dit versnellen kan het helpen om de streng op te rekken. Dit kan door onderstaande oefeningen te doen en/of met hulp van een fysiotherapeut die streng met speciale rektechnieken behandelt. Soms hoort u tijdens het rekken een knappend geluid. Dat is niet erg. Vaak geeft dit juist direct verlichting van de pijn en/of spanning in uw arm.



Ga voor de muur staan en 'loop' met uw vingers omhoog totdat uw rek voelt. Houd dit vast en herhaal.



Ga op uw rug liggen en strek uw arm uit dat u rek voelt. Houd uw been aan dezelfde kant eerst opgetrokken. Strek uw been daarna langzaam uit. U voelt dan nog meer rek in uw arm.



Ga op uw zij liggen met gebogen knieën. Strek uw pijnlijke arm omhoog richting uw oor totdat u de rek voelt. Ook bij deze oefening kunt u het bovenste been uitstrekken om meer rek te voelen.

### Oefentips

- Voelt u bij het doen van de oefening rek op de streng? Houd deze houding dan 10 seconden vast.
- Doe de oefeningen 2 keer per dag. Herhaal elke oefening 10 keer.
- Probeer iedere keer een stukje verder te rekken.
- Geef uw pijn bij het doen van de oefeningen een score tussen de 0 en 10 (0 is geen pijn, 10 is ondraaglijke pijn). Geeft u uw pijn een score van 5 of hoger? Stop dan met de oefening.

### Verwijzing voor extra behandeling

Heeft u extra behandeling nodig? Dan kan de fysiotherapeut of verpleegkundige u doorverwijzen naar een

oedeem- of oncologiefysiotherapeut in uw omgeving.

## Heeft u vragen?

Neem dan contact op met de poli Fysiotherapie. U vindt ons telefoonnummer op deze pagina bij 'Contact'.

**Contact Fysiotherapie**

**T 088 320 77 50**