



Ziekenhuis
Rivierland

Mammacare

OEFENINGEN VOOR DE SCHOUDER EN PREVENTIEVE MAATREGELEN LYMFOEDEEM



Door het wegnemen van de lymfklieren in uw oksel is de afvoer van lymfvocht deels belemmerd. Soms ontstaat er vochtophoping in de arm: lymfoedeem. De werking van de lymfklieren kan ook verminderen ten gevolge van radiotherapie in de oksel. Lymfoedeem kan ook jaren na de operatie nog ontstaan. Laat het duidelijk zijn dat dit niet te maken heeft met de terugkeer van borstkanker.

Tijdens de opname in het ziekenhuis komt de fysiotherapeut bij u langs als uw okselklieren zijn verwijderd. Na de operatie kan er sprake zijn van pijn en/of beperking bij het bewegen van de schouder, ook doofheid en tintelingen in de bovenarm en de oksel kunnen voorkomen. Daarnaast kan bewegingsangst een rol spelen.

U krijgt een aantal oefeningen en adviezen van de fysiotherapeut tijdens de opname die u ook hieronder omschreven vindt zodat u ze thuis nog eens na kunt lezen.

Er zijn een aantal manieren waarop je de kans op het ontstaan van lymfoedeem kunt verkleinen. Er zijn een aantal basisadviezen en er zijn een aantal basisoefeningen. Deze zijn hieronder uitgewerkt.

ADVIEZEN

- Voorkom wondjes aan de handen door het dragen van handschoenen bijvoorbeeld bij het schillen van de aardappelen en het tuinieren.
- Mocht er toch een wondje ontstaan, desinfecteer dit dan goed en bescherm dit tot het wondje helemaal genezen is.
- Probeer de arm niet te overbelasten. Vermijd zwaar (til)werk.
- Probeer het werk zoveel mogelijk te verdelen en langzaam op te bouwen.
- Vermijd extreme warmte en koude.
- Vermijd druk op de arm en schouder zoals knellende kleding of strakke beha-bandjes.
- Laat de arm, zeker kort na de operatie, niet te lang passief naar beneden hangen.
- Verzorg de hand en de arm met een verzorgende crème.
- Doe regelmatig de oefeningen die u van de fysiotherapeut meegekregen hebt (voor oefeningen: zie volgende bladzijde).

BASISADVIES

Leg uw arm wat hoger als u zit of ligt.

BEWEGINGSADVIEZEN

De eerste 5 tot 7 dagen na de operatie mag u uw arm tot schouderhoogte bewegen. De oefeningen van 1 t/m 3 mag u oefenen. Daarna kunt u de oefeningen gaan uitbreiden en kunt u oefening 4 t/m 8 gaan doen. Hierbij moet u de bewegingsgrens (rekpijngrens) opzoeken. Het is niet erg als de rekoefeningen pijnlijk zijn maar de pijn moet verdwijnen als u de oefening hebt gedaan.

Oefeningen bevorderen het herstel en de beweeglijkheid van de schouder. Een goede balans tussen rust en activiteit is hierbij erg belangrijk. Bouw activiteiten rustig op en zoek de juiste balans. Luister naar uw lichaam.

Na ongeveer een week komt u voor een controleafspraak bij de fysiotherapeut. De fysiotherapeut controleert de beweeglijkheid van de schouder en kan u verder adviseren.

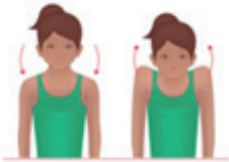
HET OEFENEN

- probeer enige maanden 3 x per dag te oefenen
- herhaal de oefening 5 keer
- na het oefenen mag u geen napijn hebben, als dit wel zo is oefen dan de volgende keer wat minder intensief
- tijdens het oefenen niet veren.

DE OEFENINGEN



- 1.** Beweeg de armen gestrekt voorwaarts en zijwaarts.



- 2.** Bij deze oefening uw armen naast uw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keer de schouders optrekken en weer ontspannen.



- 3.** De handen achter de rug in elkaar houden. Vervolgens de armen gestrekt omhoog brengen.



- 4.** Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



- 5.** De handen in elkaar vouwen. De armen zoveel mogelijk gesterkt omhoog brengen.



6.

Uw handen achter de oren tegen het achterhoofd leggen en de vingers ineen strengelen. Beweeg de armen ontspannen van voor naar achteren.



7.

Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, tot de pijngrens. De handen blijven contact houden met de muur.



8.

Leg de handen zo laag mogelijk op de rug en schuif ze langs de rug naar boven.

Toch lymfoedeem

Alle leefregels ten spijt kan er toch lymfoedeem ontstaan. Waarom de een het wel krijgt en de ander niet, is niet duidelijk. De symptomen die optreden zijn:

- zwelling in hand/arm
- een zwaar gespannen, moe gevoel in de arm
- functieverlies of bewegingsbeperking
- pijn en/of tintelingen

Als deze symptomen vaak in combinatie van meerdere, zich voordoen, kunt u de arm eerst proberen rust te geven. Leg deze hoog bijvoorbeeld op een kussen. Als de klachten na een paar dagen niet verminderen neemt u dan contact op met uw huisarts, specialist of mammacareverpleegkundige. De mammacareverpleegkundige kan u verwijzen naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in de behandeling van lymfoedeem.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

