
OEFENINGEN NA EEN BORSTOPERATIE

met of zonder reconstructie en met of zonder
okseldklier verwijdering



1. OEFENINGEN NA EEN BORSTOPERATIE

Na een borstoperatie zonder reconstructie adviseren wij u het bewegen rustig op te voeren. Er zijn geen beperkingen in beweeglijkheid. Als u uw arm maximaal omhoog kunt bewegen, dan mag u dit ook doen. Wel raden wij u aan de belasting beetje bij beetje op te bouwen.

U kunt uw arm gewoon gebruiken bij lichte dagelijkse activiteiten zoals wassen, aankleden, tafel dekken, etc. Wissel deze activiteiten af met rust van uw arm en schouder. Een goede balans tussen bewegen en voldoende rust is belangrijk voor een goed herstel.

2. OEFENINGEN NA EEN BORSTOPERATIE MET RECONSTRUCTIE

Na een borstoperatie met borstreconstructie adviseren wij uw elleboog aan de geopereerde zijde vier tot zes weken niet boven schouderhoogte te laten komen. Dus niet boven het hoofd iets uit een kastje pakken, u mag wel uw haren kammen. Zie oefening 1. Zo is er minder risico op verplaatsing van de prothese of tissue expander.

In de eerste vier tot zes weken adviseren wij u niet zwaarder dan twee kilo te tillen. Hierna kunt u het bewegen rustig opbouwen totdat u alles weer kunt doen. Binnen vier maanden zou u weer alle bewegingen met uw schouder en arm moeten kunnen maken.

Om het herstel te bevorderen adviseren wij u om oefening 1 tot en met 3, 2 à 3 keer per dag te oefenen en elke oefening 5 à 10 keer te herhalen. Na 4 tot 6 weken mag u de oefeningen uitbreiden en kunt u oefening 4 tot en met 8 gaan doen.

U kunt uw arm gewoon gebruiken bij lichte dagelijkse activiteiten zoals wassen, aankleden, tafel dekken, etc. Wissel deze activiteiten af met rust van uw arm en schouder. Een goede balans tussen bewegen en voldoende rust is belangrijk voor een goed herstel.

3. OEFENINGEN NA EEN BORSTOPERATIE ZONDER RECONSTRUCTIE MET OKSELKIERTOILET

De eerste week na de operatie adviseren wij uw elleboog aan de geopereerde zijde niet boven schouderhoogte te laten komen. Dus niet boven het hoofd iets uit een kastje pakken, u mag wel uw haren kammen. Zie oefening 1. Om het herstel te bevorderen adviseren wij u om oefening 1 tot en met 3, 2 à 3 keer per dag te oefenen en elke oefening 5 à 10 keer te herhalen.

In week 2 mag u oefeningen uitbreiden met oefening 4 tot en met 8. U kunt dan 2 à 3 keer per dag oefenen en ze 5 à 10 keer herhalen.

Tot zes weken na de operatie mag u geen zware huishoudelijke taken doen, zoals boodschappentassen dragen, zware pannen tillen en ramen lappen.

Binnen drie maanden na de operatie zou u weer alle bewegingen met uw schouder en arm moeten kunnen maken.

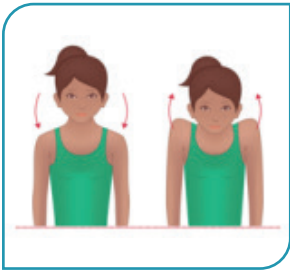
U kunt tijdens het doen van de oefeningen een trekkend of rekkend gevoel krijgen in uw oksel/arm. Dit gevoel hoort erbij. Het is belangrijk dat u goed luistert naar uw lichaam en de oefeningen opbouwt op geleide van het trekkende/rekkende gevoel in oksel/arm. Een goede reactie is als u merkt dat dit gevoel minder wordt bij het herhalen van de oefeningen.

U kunt uw arm gewoon gebruiken bij lichte dagelijkse activiteiten zoals wassen, aankleden, tafel dekken, etc. Wissel deze activiteiten af met rust van uw arm en schouder. Een goede balans tussen bewegen en voldoende rust is belangrijk voor een goed herstel.

OEFENINGEN BIJ BEHANDELING BORSTKANKER



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



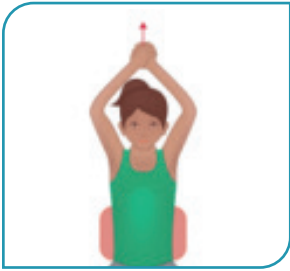
- 2.**
Bij deze oefening uw armen naast uw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keer de schouders optrekken en weer ontspannen.



- 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.



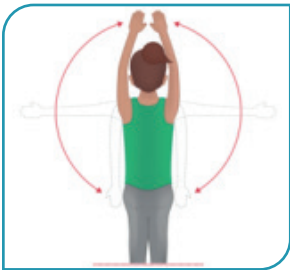
5.

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



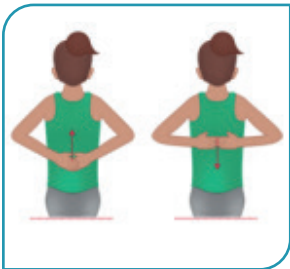
6.

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.

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

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

