

Oefeningen na een borstreconstructie (eerste vier weken)

U heeft een borstreconstructie ondergaan. In deze folder leest u welke oefeningen u kunt doen in de eerste vier weken.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Na de borstreconstructie kan de borst en het gebied eromheen stijf zijn. De fysiotherapeut komt een dag na de operatie oefeningen met u doornemen. Deze oefeningen helpen u om de stijfheid te verminderen, uw spieren te ontspannen en om de beweeglijkheid van uw arm/schouder te onderhouden of te verbeteren.

De eerste vier weken mag u de geopereerde arm/schouder tot maximaal schouderhoogte (90 graden) brengen. Niet hoger! Dit geldt voor zowel voor- als zijwaarts heffen.

Na vier weken mag u uw arm voorzichtig weer verder optillen. U breidt dit uit tot u de arm weer kunt bewegen zoals voor de operatie. Let daarbij op wat uw lichaam aangeeft: de oefeningen mag u wel voelen, maar ga hierbij niet over uw pijngrens heen.

Adviezen bij de oefeningen

- Vooral tijdens de ziekenhuisopname is het belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert. U beweegt daarbij tot net voor de pijngrens.
- Oefen drie keer per dag.
- Herhaal iedere oefening vijf tot tien keer.
- Na vier weken mag u de frequentie verhogen naar tien keer per oefening.
- Het is belangrijk dat u tijdens het oefenen goed blijft doorademen.
- Een goede houding van het bovenlichaam en de schouders is van belang om de oefeningen juist uit te voeren. Zit of sta dus goed rechtop.
- Let op dat u bij het oefenen niet met de armen gaat veren.
- Het is belangrijk dat u regelmatig de arm hoog legt op een kussen. Dit in verband met vochtvorming (oedeem) in arm en hand (aan de geopereerde zijde). Dit kan mogelijk voorkomen wanneer ook een deel of de gehele okselklier is verwijderd.

Vochtvorming

Wanneer er veel vochtvorming ontstaat, is het van belang dat u contact opneemt met de mammacareverpleegkundige en eventueel een afspraak maakt bij een oedeemtherapeut, aangesloten bij NVFL. U kunt zelf contact opnemen met een oedeemtherapeut in uw regio voor het maken van een afspraak (op www.defysiotherapeut.com kunt u onder het kopje "oedeemtherapeut" een oedeemtherapeut bij u in de regio vinden.). U heeft hiervoor geen verwijzing nodig.

Beweeglijkheid van uw arm

U mag verwachten dat u na zes tot acht weken de arm weer volledig kunt bewegen zoals voorheen. Merkt u dat dit niet gaat lukken, neem dan contact op met de mammacareverpleegkundige en maak eventueel een afspraak bij een fysiotherapeut. U kunt zelf contact opnemen met een fysiotherapeut in uw regio. U heeft hiervoor geen verwijzing nodig.

Onderdeel 1: oefeningen voor uw hoofd en hals

Oefening 1: Het hoofd van links naar rechts draaien

Kijk recht naar voren. Draai uw hoofd naar links en vervolgens naar rechts.



Oefening 2: Omhoog en naar beneden kijken

Beweeg uw hoofd rustig naar voren en naar achteren (zie foto's hieronder). Let erop dat u uw hoofd niet te ver naar achteren beweegt. Luister goed naar uw lichaam. U mag rek voelen in het geopereerde gebied voelen, maar ga hierbij niet over uw pijngrens heen.



Oefening 3: Zijwaarts laten zakken van het hoofd

Beweeg uw hoofd rustig zijwaarts door uw oor naar de schouder aan dezelfde kant te bewegen.



Oefening 4: Schouders optrekken

Trek uw schouders op door deze richting uw oren te bewegen. Als het ware alsof u 'ik weet het niet' wil uitbeelden. Laat de schouders daarna weer rustig zakken tot de beginpositie.



Oefening 5: Schouders rollen

Maak een cirkelvormige/rollende beweging met uw schouders. Dit mag zowel voor- als achterwaarts.



Onderdeel 2: Oefeningen voor de arm en schouder

Oefening 1: Ellebogen buigen/strekken

Buig uw ellebogen door uw hand richting de schouder aan dezelfde kant te bewegen.



Oefening 2: Vuist maken en weer los

Strek de vingers van uw hand volledig. Maak daarna een vuist.



Oefening 3: voorwaarts heffen van de armen

Buig uw ellebogen en breng uw armen naar voren, totdat de bovenarmen op gelijke hoogte zijn met de schouders.



Oefening 4: zijwaarts heffen van de armen

Buig opnieuw uw ellebogen en beweeg de armen vervolgens zijwaarts, totdat de bovenarmen op gelijke hoogte zijn met de schouders.



Oefening 5: het naar binnen bewegen van de armen

Beweeg uw arm naar binnen door deze richting uw borstbeen te bewegen.



Oefening 6: het achterwaarts bewegen van de armen

Ga goed rechtop staan. Beweeg uw armen naar achteren en probeer de hand van de andere arm vast te pakken.



Oefening 7: het naar buiten draaien van de armen

Zet uw ellebogen in uw zij. Beweeg vervolgens uw handen/onderarmen naar buiten. Hierdoor vindt er een draaibeweging naar buiten plaats in de bovenarmen en schouders.



Oefening 8: het naar binnen draaien van de armen

Zet opnieuw uw ellebogen in uw zij. Beweeg daarna de handen/onderarmen naar binnen richting uw buik. Zo vindt er een draaibeweging naar binnen plaats in de bovenarmen/schouders.



Oefening 9: 'Pendelen'

Ga staan bij een voorwerp waarop u goed kunt leunen (bijvoorbeeld een stevige stoel, tafel of bij het aanrecht). Zet vervolgens de hand van de niet-geopereerde kant op het voorwerp en leun naar voren met het bovenlichaam. Als u goed naar voren leunt, zal de arm van de geopereerde zijde naar voren bewegen en vrij komen te hangen. Wanneer de arm goed vrij hangt, probeert u rustig rondjes te draaien met de arm. Hierbij mag u zowel met de klok mee als tegen de klok in draaien. De grootte van de rondjes wordt bepaald door de eventuele rek of pijn die u voelt. Daarnaast mag u de arm voor- en achterwaarts bewegen (slingeren).



Oefening 10: 'Muurklimmen'

Ga met uw gezicht naar de muur staan, met uw handen tegen de muur. Begin laag en probeer met beide handen langs de muur omhoog te klimmen tot maximaal schouderhoogte (eerste twee plaatjes). Na vier weken mag u proberen de oefening uit te breiden (derde plaatje).



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl