

PATIËNTEN INFORMATIE

Oefeningen na een
borstoperatie en/of verwijdering
van de okselklier

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over bewegen na een borstoperatie en/of verwijdering van de okselklier.

Na een borstoperatie en/of verwijdering van de okselklier (dissectie) is het belangrijk dat uw schouder aan de geopereerde kant in beweging blijft om hiermee verstijving van de schouderregio te voorkomen.

Wanneer starten met oefeningen

- Meteen na de operatie mag u starten met oefening 1.
- Na 1 week na de operatie mag u starten met de overige oefeningen.
- Krijgt u na de operatie een directe reconstructie of wordt een tissue expander geplaatst dan start u na 2 weken met de overige oefeningen.

Belangrijke punten om op te letten tijdens de oefeningen

- Probeer de schouderoefeningen verspreid over de dag uit te voeren. 5 keer per dag en elke oefening 3 keer herhalen.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kunt u 4 tot 5 tellen vasthouden terwijl u rustig blijft doorademen.
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk: goed rechtop staan en zitten, geen afhanginge schouders, maar deze eerder iets naar achteren trekken.
- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Het is belangrijk dat u beweegt binnen de pijngrens.
- Ook na afloop van het oefenen 'mag' u geen pijn hebben. Heeft u dat wel, oefen dan de volgende keer minder vaak.

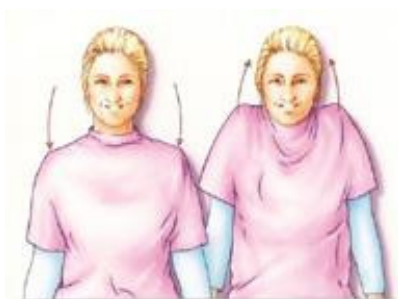
Meestal zorgt zelfstandig thuis oefenen ervoor dat u de schouder binnen 6 weken weer volledig normaal kan bewegen.

Controleafspraak

Na ongeveer 6 weken krijgt u een controleafspraak bij de fysiotherapeut van het Maasstad Ziekenhuis. Tijdens die controle wordt er gekeken naar de beweeglijkheid van de schouderregio, de beweeglijkheid van de huid, het litteken en als het voor jou geldt het ontstaan van lymfoedeem. Na de controle kan de fysiotherapeut eventueel extra behandelingen adviseren. U wordt hiervoor doorverwezen naar een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Oefening 1

Bij deze oefening laat u uw armen langs uw lichaam hangen. Trek uw schouders op en ontspan weer.



Oefening 2

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijk langs de muur naar boven. Houdt daar ongeveer 15 seconden vast. Laat de armen rustig weer terug glijden langs de muur.



Oefening 3

Vouw uw handen in elkaar.
Beweeg uw armen zo ver mogelijk
gestrekt omhoog. En beweeg
rustig weer terug. U kunt deze
oefening ook liggend op uw rug
uitvoeren.

**Oefening 4**

Ga staan en breng beide armen
zijwaarts omhoog. En beweeg
rustig weer terug.



Oefening 5

Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven. En beweeg rustig weer terug.



Oefening 6

Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren. Breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren. En beweeg weer terug naar voren.



Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

