



Fysiotherapie na een borstoperatie



De beweeglijkheid van de schouder kan na een borstoperatie en/of bestraling verminderd zijn. Voor een goed herstel is het daarom belangrijk dat u zich houdt aan een aantal leefregels. De onderstaande oefeningen helpen om uw schouderregio weer goed te kunnen bewegen. Om de kans op een blijvende stijfheid te verkleinen, is het van belang dat u na de operatie dagelijks oefeningen doet.

Leefregels

Voor u start met de oefeningen is het belangrijk te weten of er nog extra leefregels zijn om rekening mee te houden. Dit is afhankelijk van de soort borstoperatie die u heeft gehad. Hieronder staan de regels ten aanzien van bewegen per operatie beschreven. De andere leefregels vindt u in de folder die u ontvangen heeft van de chirurg of de verpleegkundige.

- Als u een borstbesparende operatie of een borstamputatie heeft gehad (waarbij mogelijk de schildwachtklier is verwijderd), dan mag u, op geleide van klachten, direct na de operatie uw arm gebruiken en beginnen met de oefeningen.
- Als de okselklieren zijn verwijderd, dan mag u uw arm de eerste 5 dagen niet boven schouderhoogte bewegen en daarom alleen oefening 1 t/m 5a doen. Daarna mag u op geleide van klachten de arm weer hoger bewegen en beginnen met oefeningen 5b t/m 8.
- Als een borstbesparende operatie met oncoplastische reconstructie is uitgevoerd, dan mag u uw arm gedurende 2 weken niet boven schouderhoogte bewegen en alleen oefening 1 t/m 5a doen. Daarna mag u op geleide van klachten de arm weer hoger bewegen en beginnen met de oefeningen 5b t/m 8.
- Als bij u een tissue expander of een definitieve prothese is geplaatst, dan mag u de eerste 3 weken uw arm niet boven schouderhoogte bewegen en alleen oefening 1 t/m 5a doen. Daarna mag u op geleide van klachten de arm weer hoger bewegen en beginnen met de oefeningen 5b t/m 8.

Bovenstaande regels gelden tenzij de arts het anders heeft aangegeven.

Bij alle borstoperaties gelden de volgende aandachtspunten voor een goed herstel:

- Naast het oefenen van de arm blijft voldoende bewegen om uw conditie te behouden of te verbeteren erg belangrijk. U kunt direct starten met wandelen.
- Zorg dat u in een goede houding beweegt. Dat betekent rechtop

zitten/ staan, schouders ontspannen en de schouderbladen licht naar achteren en beneden. Deze houding is ook bij het uitvoeren van de oefeningen belangrijk.

- U mag uw arm gewoon gebruiken, rekening houdend met mogelijke regels de eerste tijd na de operatie. Bouw de belasting van arm en schouder rustig op. Vermijd zwaar tillen, zwaar huishoudelijk werk en sporten. Autorijden wordt afgeraden totdat u het stuur weer optimaal kunt hanteren.

Bestraling

Volgt na de operatie nog bestraling, dan is het van belang dat u zowel tijdens als na de periode van bestraling doorgaat met het oefenen. Het effect van de bestraling op het lichaam kan tenminste twee jaar doorwerken.

Belangrijk tijdens en na het oefenen

De eerste maanden dient u 2-4 maal per dag te oefenen tot de bewegingen van de schouder in alle richtingen zowel links en rechts gelijk zijn. U blijft daarna wel de schouderbewegingen wekelijks controleren.

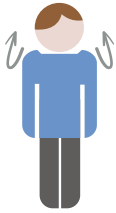
Altijd oefenen met licht rekgevoel. Dit houdt u een aantal seconden vast terwijl u rustig doorademt. De oefeningen mogen gevoelig zijn, maar niet pijnlijk. Is dat wel het geval, overleg met uw fysiotherapeut. De kracht van het oefenen zit in de herhaling en het structureel volhouden van tenminste 2 keer per dag oefenen!

Tijdens de weken na de operatie zou u een geleidelijke verbetering in de beweeglijkheid van uw schouder moeten zien. Ongeveer 4-6 weken na de operatie zou de beweeglijkheid weer als voorheen moeten zijn. Is dit niet het geval of heeft u andere vragen, neemt u dan contact op met ZGT afdeling fysiotherapie en vraag naar een oncologie- of oedeemfysiotherapeut.

ZGT afdeling fysiotherapie:

ZGT locatie Almelo 088 708 32 10 of

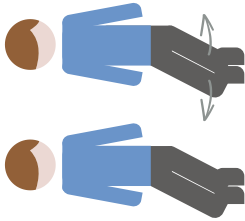
ZGT locatie Hengelo 088 708 52 00.



Oefening 1

1. Beginpositie: Ontspannen staan of zitten. Laat de armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
2. Trek uw schouders op, houd het even vast en laat weer ontspannen zakken.
3. Variatie op stap 2: Trek de schouderbladen naar elkaar toe, houd het even vast.
Let op dat u de schouders niet optrekt.

Keren per dag oefenen: ____ Herhalingen: 5-10 keer.



Oefening 2

1. Rustpositie: Ontspannen liggen op de rug met de knieën opgetrokken en de armen zijwaarts naast het lichaam zonder rekgevoel.
2. Knieën bewegen langzaam samen opzij tot lichte rek wordt gevoeld in arm- schouder-borstregio.
3. Terug bewegen en een moment rust nemen om het rekgevoel/ gevoeligheid te laten afnemen en dan herhalen.
4. Als het rekgevoel tijdens de oefening afneemt, dient de arm in de rustpositie een paar centimeter hoger neergelegd worden. Dan weer rustig beide knieën tegelijk opzij bewegen tot lichte rek.

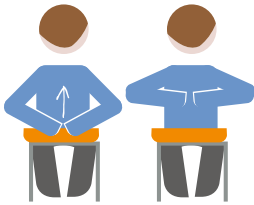
Keren per dag oefenen: ____ Herhalingen: 5-10 keer. Vasthouden: 10-20 seconden.



Oefening 3

1. Beginpositie: Ontspannen staan of zitten. Laat de armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
2. Pak uw handen samen op de rug en beweeg beide (gestrekte) armen omhoog tot lichte rek.
3. Terug bewegen en een moment rust nemen om het rekgevoel/ de gevoeligheid te laten afnemen en dan herhalen.

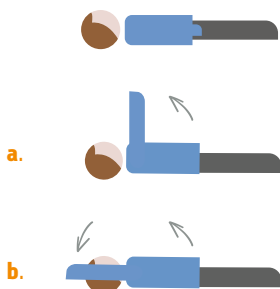
Keren per dag oefenen: ____ Herhalingen: 5-10 keer. Vasthouden: 5 seconden.



Oefening 4

1. Beginpositie: Ontspannen staan of zitten. Laat de armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
2. Pak uw handen samen op de rug en beweeg beide gebogen armen omhoog langs uw rug tot lichte rek.
3. Terug bewegen en een moment rust nemen om het rekgevoel/ de gevoeligheid te laten afnemen en dan herhalen.

Keren per dag oefenen: ____ Herhalingen: 5-10 keer. Vasthouden: 5 seconden.



Oefening 5 a/b

1. Rustpositie: Ontspannen liggen op de rug met de knieën opgetrokken of de benen gestrekt.
2. **a.** Houd de handen vast en beweeg beide armen (met gestrekte ellebogen) samen omhoog tot de armen recht naar het plafond wijzen. Dit geldt als u de eerste tijd na de operatie de arm niet helemaal mag heffen.
b. Houd de handen vast en beweeg beide armen (met gestrekte ellebogen) samen langs de oren naar boven tot lichte rek.
3. Terug bewegen en een moment rust nemen om het rekgevoel/ gevoeligheid te laten afnemen en dan herhalen.

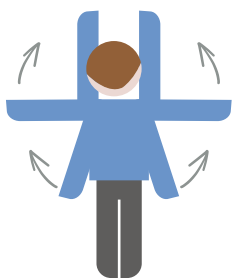
Keren per dag oefenen: : ____ Herhalingen: 5-10 keer. Vasthouden: 10-20 seconden.



Oefening 6

1. Beginpositie: Ontspannen staan of zitten. Laat de armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
2. Pak uw handen samen en beweeg beide (gestrekte) armen voorwaarts omhoog tot lichte rek.
3. Terug bewegen en een moment rust nemen om het rekgevoel/ de gevoeligheid te laten afnemen en dan herhalen.

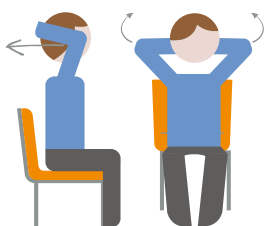
Keren per dag oefenen: ____ Herhalingen: 5-10 keer. Vasthouden: 5 seconden.



Oefening 7

1. Beginpositie: Ontspannen staan met de buik tegen de muur. Laat de armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
2. Beweeg uw beide armen zijwaarts omhoog tot lichte rek.
3. Terug bewegen en een moment rust nemen om het rekgevoel/ de gevoeligheid te laten afnemen en dan herhalen.
4. Als de oefening goed gaat, kunt de deze oefening met de rug tegen de muur uitvoeren om het laatste stuk van de zijwaartse beweging effectief te kunnen oefenen.

Keren per dag oefenen: ____ Herhalingen: 5-10 keer. Vasthouden: 5 seconden.



Oefening 8

1. Beginpositie: Ontspannen zitten. Vouw de handen achter uw hoofd ter hoogte van uw oren.
2. Houd eerst de ellebogen naar voren en beweeg beide ellebogen naar achter tot lichte rek. Let op dat u rechtop blijft zitten.
3. Terug bewegen en een moment rust nemen om het rekgevoel/ de gevoeligheid te laten afnemen en dan herhalen.
4. Variant: Als het lastig is deze oefening goed uit te voeren, begin dan in ruglig.

Keren per dag oefenen: ____ Herhalingen: 5-10 keer. Vasthouden: 10-20 seconden.



Contact

Wilt u een afspraak maken of wijzigen dan kunt van 08.00 - 17.00 uur telefonisch contact opnemen met één van onderstaande nummers.

Ziekenhuislocatie Almelo

Routenummer 0.12

Tel. 088 708 32 10

Ziekenhuislocatie Hengelo

Routenummer 0.15

Tel. 088 708 52 00

