

Oefeningen en adviezen na borstoperatie met directe reconstructie



U ontvangt deze informatie, omdat u een chirurgische ingreep van de borst heeft ondergaan. Hierdoor kan een beperking van de schouderfunctie ontstaan. Om uw herstel te bevorderen krijgt u van de fysiotherapeut schouderoefeningen mee en geeft hij u adviezen. In deze informatie leest u meer over deze oefeningen en adviezen.

Oefeningen en adviezen

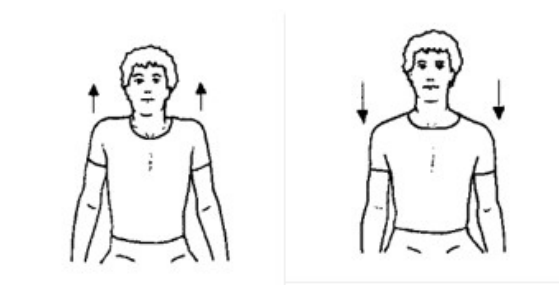
U krijgt de oefeningen en adviezen tijdens de opname, meestal na de operatie. Het doel hiervan is dat u in drie tot zes maanden weer dezelfde schouderfunctie krijgt als voor de operatie.

U oefent drie keer per dag en herhaalt elke oefening zes keer (in een specifieke situatie kan uw fysiotherapeut u anders adviseren). Het oefenen kan een trekkend of rekkend gevoel geven, maar mag geen pijn doen. U mag gedurende de eerste zes weken de arm niet hoger dan 90 graden heffen en niet belasten.

De adviezen en oefeningen zijn verdeeld in vier fases.

Fase 1: eerste week na de operatie

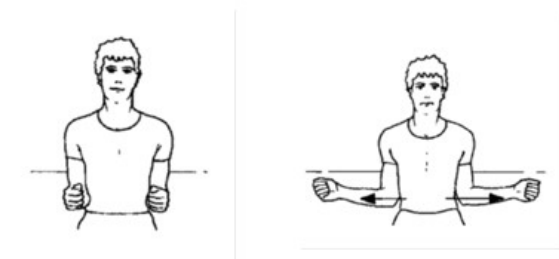
- Houd voldoende rust met de arm van de geopereerde zijde, dit bevordert de genezing van de wond.
- Rugligging op bed: leg de arm twee tot drie keer per dag gedurende 45 minuten op een kussen. In deze houding kunt u oefenen met de hand (vingers strekken en knijpen) en de elleboog (buigen en strekken). Dit helpt om zwelling als gevolg van de operatie tegen te gaan.
- Schakel uw arm in bij lichte dagelijkse activiteiten, zoals wassen, aankleden en eten. Deze activiteiten mogen geen pijn doen.
- Hef uw arm niet hoger dan 90 graden ten opzichte van uw romp.



Oefening 1

Uitgangshouding: zittend/staand - laat uw armen gestrekt langs uw lichaam hangen.

Uitvoering: schouders optrekken en weer loslaten; rondjes draaien met de schouders.



Oefening 2

Uitgangshouding: zittend/rugligging - laat uw armen gestrekt langs uw lichaam hangen. Buig nu de ellebogen zodanig dat de onderarmen recht naar voren wijzen.

Uitvoering: beweeg de onderarmen naar buiten, waarbij u de ellebogen in de zij houdt.

Oefening 3

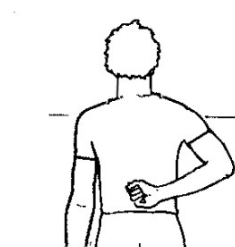
Uitgangshouding: zittend/staand - laat uw armen

Oefeningen en adviezen na borstoperatie met directe reconstructie



gestrekt langs uw lichaam hangen.

Uitvoering: leg de hand van de geopereerde zijde bovenop de schouder van de niet-geopereerde kant. Kruip vervolgens met de hand over de schouder heen naar het schouderblad.



Oefening 4

Uitgangshouding: zittend/staand - laat uw armen gestrekt langs uw lichaam hangen.

Uitvoering: beweeg nu de hand van de geopereerde zijde achter uw rug langs voorzichtig omhoog. Beweeg de eerste zes weken de hand niet hoger dan de bil.

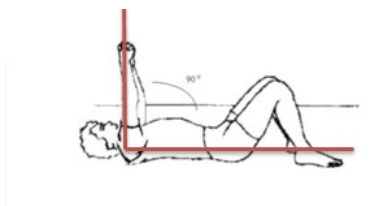
Fase 2: tweede en derde week na de operatie

- Breid de lichte activiteiten uit.
- Vermijd belastende en/of langdurige bewegingen, zoals stofzuigen, strijken, typen, tillen.
- Bewegen mag geen pijn doen, ook na het bewegen mag er geen pijn optreden. Is dit wel het geval, dan moet u het de volgende dag rustiger aan doen.
- U mag de arm nog **niet** hoger heffen dan 90 graden ten opzichte van uw romp.
- Blijf oefening 1 tot en met 4 doen en voeg de oefeningen 5 en 6 daaraan toe.
- Let op uw houding. Zit en sta rechtop. Let op of de schouders even hoog zijn. Controleer dit in een spiegel.

Oefening 5

Uitgangshouding: rugligging met opgetrokken knieën; kussentje onder het hoofd.

Uitvoering: vouw uw handen in elkaar en beweeg vervolgens met gestrekte ellebogen de armen omhoog.



Gedurende de eerste zes weken na de operatie mag u **niet** verder bewegen dan een hoek van **90 graden** tussen bovenarm en romp.

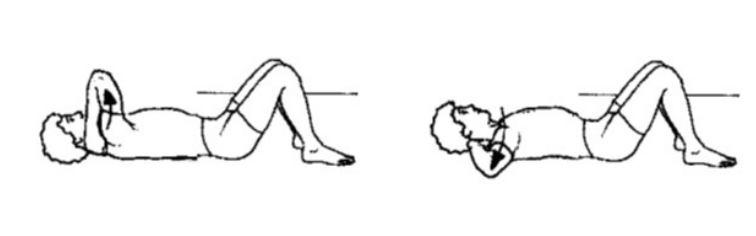
Oefeningen en adviezen na borstoperatie met directe reconstructie



Oefening 6

Uitgangshouding: rugligging met opgetrokken knieën; kussentje onder het hoofd.

Uitvoering: vouw uw handen in elkaar en leg ze zo laag mogelijk in de nek. Beweeg nu de ellebogen uit elkaar.



Fase 3: vierde, vijfde en zesde week na de operatie

- Probeer uw huishoudelijke taken vanaf nu weer op te bouwen.
- Blijf dagelijks uw oefeningen doen en uw houding controleren.
- Blijf alle oefeningen doen en controleer uw houding.

Fase 4: vanaf de zevende week na de operatie

- Vanaf nu pakt u, afhankelijk van uw herstel en conditie, al uw gewone activiteiten weer op.
- Continueer de oefeningen, voeg oefening 7 toe.
- Voer geleidelijk de bewegingsuitslag en belasting op naar het niveau van voor de operatie.
- Bij oefening 6 mogen de handen onder het hoofd geplaatst worden in plaats van in de nek.



Oefening 7

Uitgangshouding: staand voor een muur, met de voeten tegen de plint.

Uitvoering: 'loop' met de hand van de geopereerde zijde over de muur naar boven.

Opmerking: laat iemand een plakbandje op de muur plakken om de datum en hoogte van de vingertoppen aan te geven. Zo kunt u verbeteringen van uw mobiliteit meten.

Contact

Als u vragen heeft dan kunt u de afdeling fysiotherapie tussen 08.30 en 12.30 uur bellen op 015 - 260 33 42.

Meer informatie vindt u op onze website www.reinierdegraaf.nl.