



Armoefeningen: na borstamputatie en/of het verwijderen van de lymfeklieren uit de oksel

U wordt of bent opgenomen in Gelre ziekenhuizen vanwege een borstamputatie (eventueel in combinatie met een directe borstreconstructie) en/of het verwijderen van lymfeklieren uit de oksel (okselklierdissectie). In deze brochure vindt u oefeningen en adviezen die u kunnen helpen om de beweeglijkheid van uw arm en schouder weer te herstellen.

Het doel van de oefeningen

Na de operatie zijn de arm en schouder aan de geopereerde zijde vaak moeilijker te gebruiken. Het pijnlijk trekken van een litteken kan hiervan de oorzaak zijn. Het is aan te raden tijdig met armoefeningen te beginnen. Armoefeningen kunnen het herstel van de beweeglijkheid bevorderen. Ook kunnen oefeningen de kans op het krijgen van lymfoedeem verkleinen. Met deze oefeningen kunt u al in het ziekenhuis beginnen onder leiding van een verpleegkundige. Bij een lymfeklierverwijdering komt de fysiotherapeut voor ontslag bij u om aanvullende informatie te geven. Daarna kunt u ze zelf thuis voortzetten. U start de dag van de operatie met oefening 1 en 2; vervolgens kunt u de oefeningen uitbreiden met oefening 3, 4 en 5 volgens onderstaande adviezen.

Met de overige oefeningen kunt u 5 dagen na de operatie beginnen.

Heeft u nog een wonddrain? Dan mag u de arm niet boven schouderhoogte bewegen. U bouwt de oefeningen geleidelijk op zonder te forceren.

Heeft u een borstamputatie in combinatie met een reconstructie ondergaan? Dan mag u de oefeningen 1, 2 en 4 doen, maar dan bij oefening 4 de elleboog niet boven schouderhoogte laten komen. De plastisch chirurg of mammacare verpleegkundige plastische chirurgie geeft u op een later tijdstip aan wanneer u de oefeningen wel mag uitbreiden.

Algemene adviezen bij de oefeningen

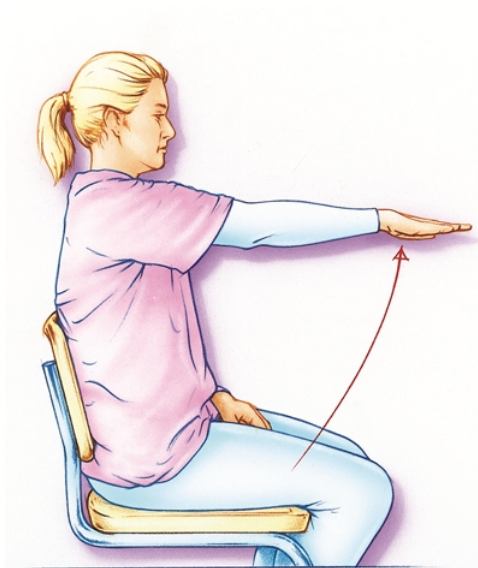
- Probeer uw schouderoefeningen 3 keer per dag te doen, elke oefening zo'n 5 tot 10 keer. Zorg dat u hierbij geen pijn heeft, en toch optimaal beweegt.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem. Maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke rek kunt u 4 tot 5 tellen vasthouden. Blijf hierbij rustig doorademen.
- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Ook na de oefeningen 'mag' u geen pijn hebben. Heeft u wel pijn? Oefen dan de volgende keer minder intensief.



- Doe de oefeningen in een rustig tempo.
- Het kan helpen om voor de spiegel te oefenen. U kunt dan beter zien of u een oefening goed uitvoert. Bijvoorbeeld: uw arm naar uw hoofd bewegen in plaats van omgekeerd.
- Heeft u thuis problemen met het oefenen? Of kunt u uw schouder na 6 weken nog niet goed bewegen? Vraag de mammacare verpleegkundige, specialist of huisarts dan om een verwijzing naar een fysiotherapeut.

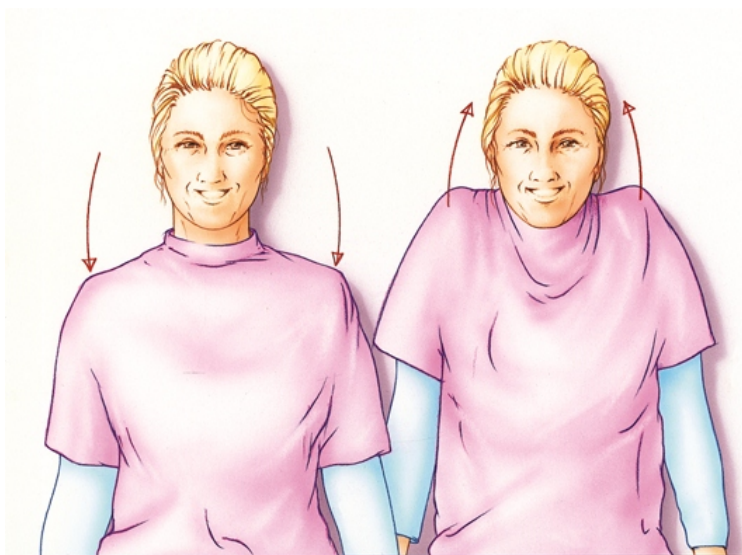
De oefeningen

Armoefening 1



Beweeg uw arm gestrekt naar voren, dit mag ook met de handen in elkaar gevouwen (illustratie: KWF).

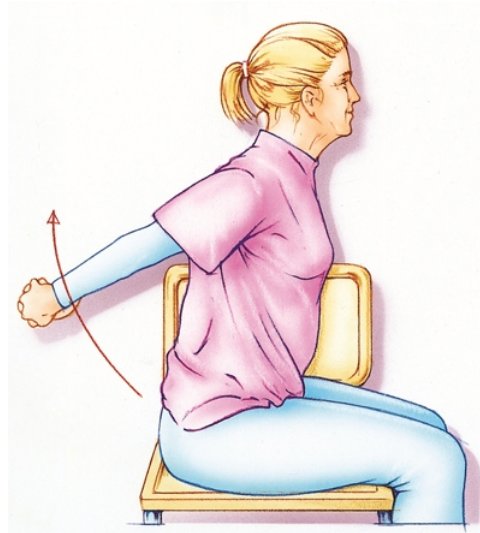
Armoefening 2



Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Trek dan een aantal keren uw schouders op en ontspan weer (illustratie: KWF).

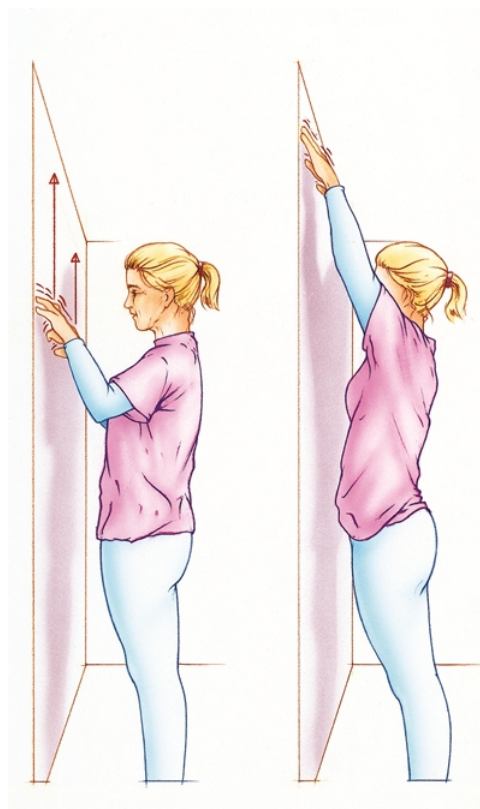


Armoefening 3



Houd uw handen achter uw rug in elkaar. Houd daarna uw armen gestrekt omhoog. (illustratie: KWF).

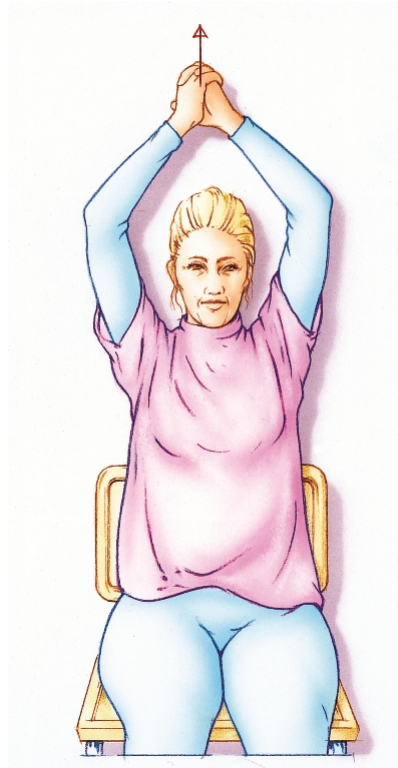
Armoefening 4



Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijk langs de muur naar boven (illustratie: KWF).



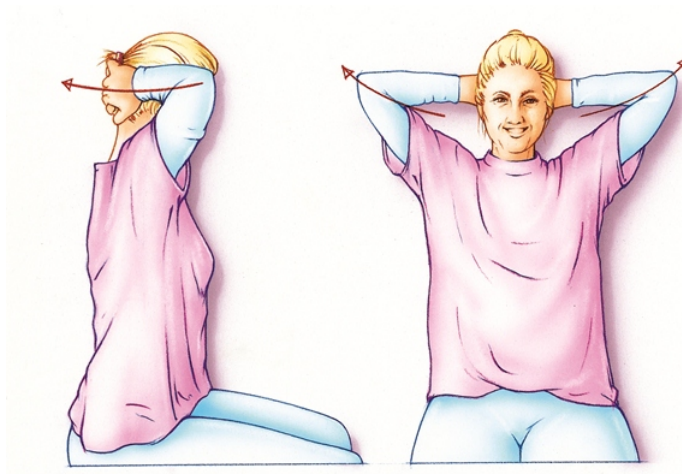
Armoefening 5



Vouw uw handen in elkaar. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Breng uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog (illustratie: KWF).

Oefeningen voor na de 5e dag

Armoefening 6



Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd. Strengel dan uw vingers in elkaar. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren. Breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren (illustratie: KWF).

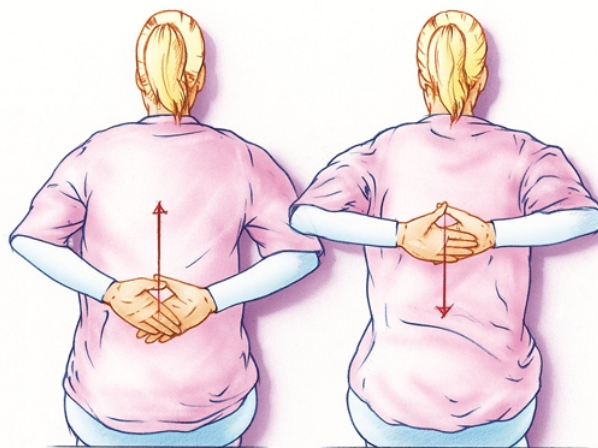


Armoefening 7



Ga tegen de muur staan en breng allebei uw armen zijwaarts omhoog, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur (illustratie: KWF).

Armoefening 8



Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven (illustratie: KWF).

Meer informatie?

Heeft u vragen over deze brochure of over de uitvoering van deze oefeningen? Neem dan contact op met de mammacare of oncologie verpleegkundige. Zie 'praktische informatie' voor bereikbaarheidsgegevens.