

Oefeningen en leefregels na het okselkliertoilet

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Oefeningen

Na de operatie kan uw schouder aan de geopereerde kant minder beweeglijk zijn. Door armoefeningen te doen, kunt u het herstel van de beweeglijkheid stimuleren. U mag na vijf tot zeven dagen na de operatie met deze oefeningen beginnen. U kunt de oefeningen ook doen als er nog hechtingen in de wond zitten. De wond kan door de oefeningen niet opengaan.

Aandachtspunten

Als u nog een drain heeft kunt u het beste alleen oefening 1, 2,3 en 8 doen. U oefent dan een paar keer per dag in een rustig tempo.

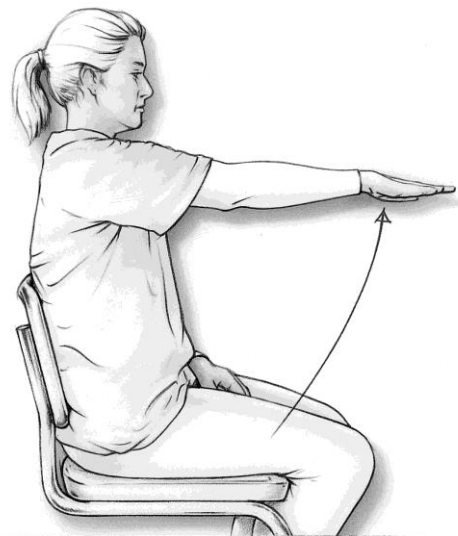
Als er nog wondvocht bij de wond zit, doet u de oefeningen zonder uw spieren aan te spannen.

Belangrijk

- Probeer uw schouderoefeningen dagelijks te doen. U voert de oefening vijf tot tien keer uit. Zorg dat u hierbij geen pijn heeft en u zich toch maximaal beweegt.
- U mag tijdens de oefeningen een 'rekgevoel' krijgen. Dit mag niet pijnlijk zijn. Elke 'rek' mag u vier tot vijf seconden vasthouden. Daarbij ademt u rustig door.
- Ga tijdens de oefeningen goed rechtop zitten of staan. Trek uw schouders wat naar achter.
- Tijdens de oefeningen mag u niet met uw armen 'veren'.
- Na de oefeningen hoort u geen pijn te hebben. Heeft u wel pijn? Oefen dan de volgende keer wat minder intensief.
- Als u problemen heeft om uw oefeningen thuis te doen, of is de beweeglijkheid na zes weken nog niet beter? Vraag dan uw mammacare-verpleegkundige om een verwijzing naar de fysiotherapeut.

□ **Oefening 1**

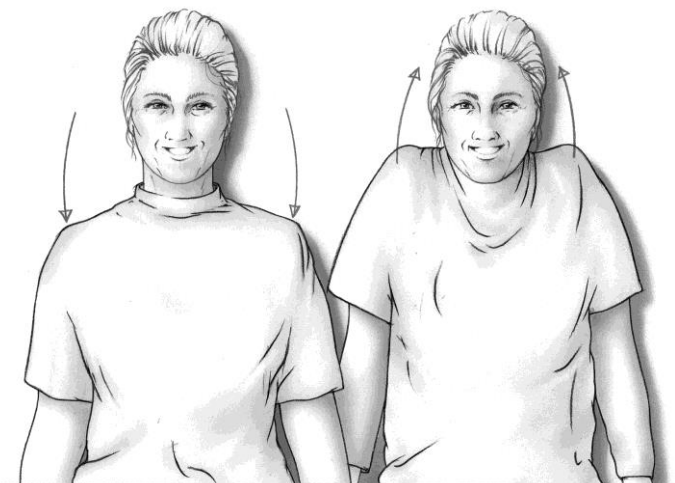
Beweeg uw arm gestrekt naar voren. Als u nog een drain heeft, ga dan niet verder dan afbeelding 1 aangeeft.



Afbeelding 1

□ **Oefening 2**

U laat uw armen langs uw lichaam hangen. Vervolgens trekt u uw schouders een paar keer op en ontspant u zich weer (zie afbeelding 2).

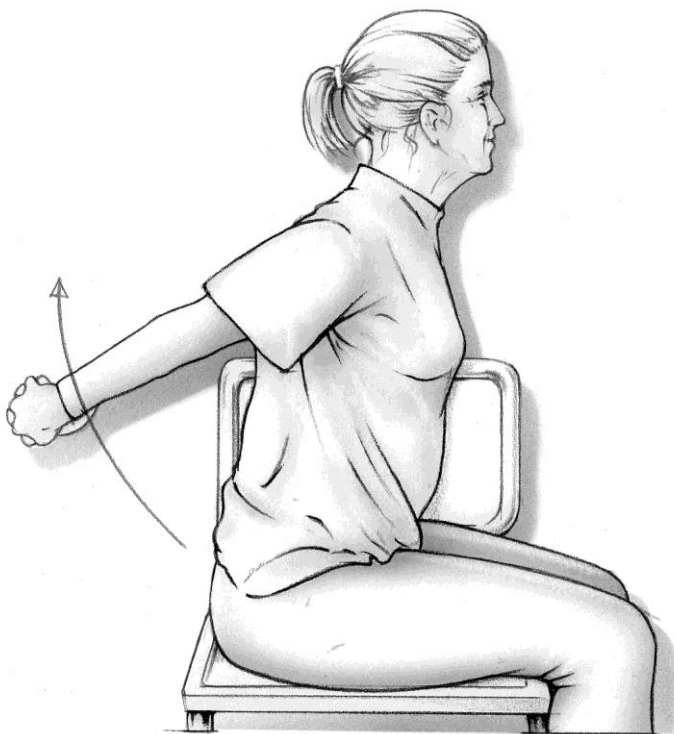


Afbeelding 2

2.

□ **Oefening 3**

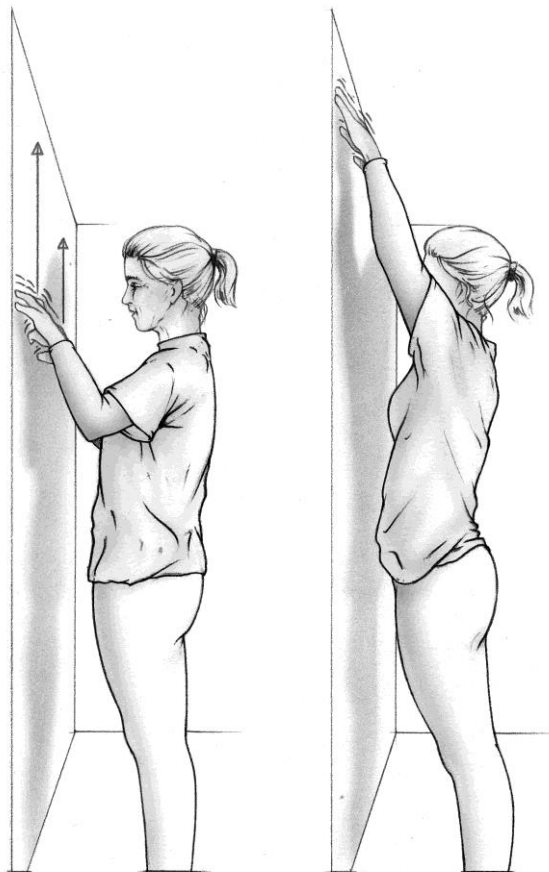
U vouwt uw handen achter uw rug in elkaar. Vervolgens beweegt u uw armen omhoog (afbeelding 3).



Afbeelding 3

□ **Oefening 4**

Ga 15 centimeter van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijk langs de muur naar boven (zie afbeelding 4).



Afbeelding 4

□ **Oefening 5**

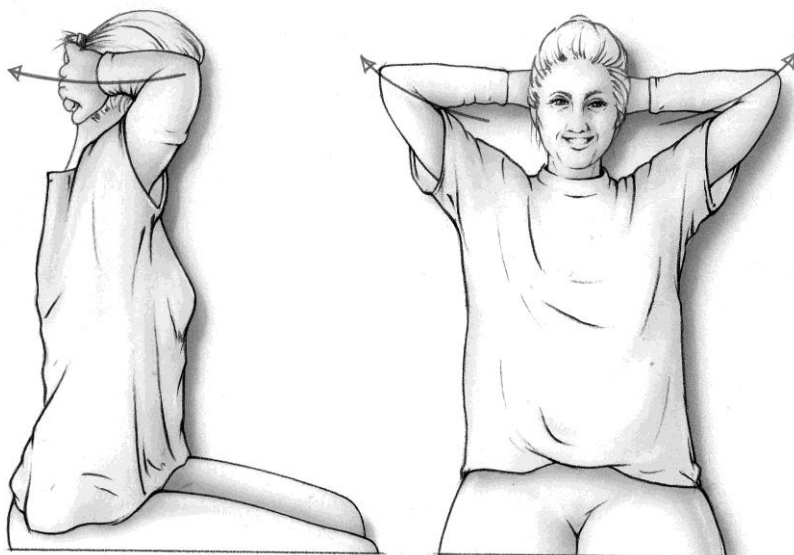
Vouw uw handen in elkaar boven uw hoofd. Breng uw armen zo ver mogelijk omhoog (zie afbeelding 5).



Afbeelding 5

□ **Oefening 6**

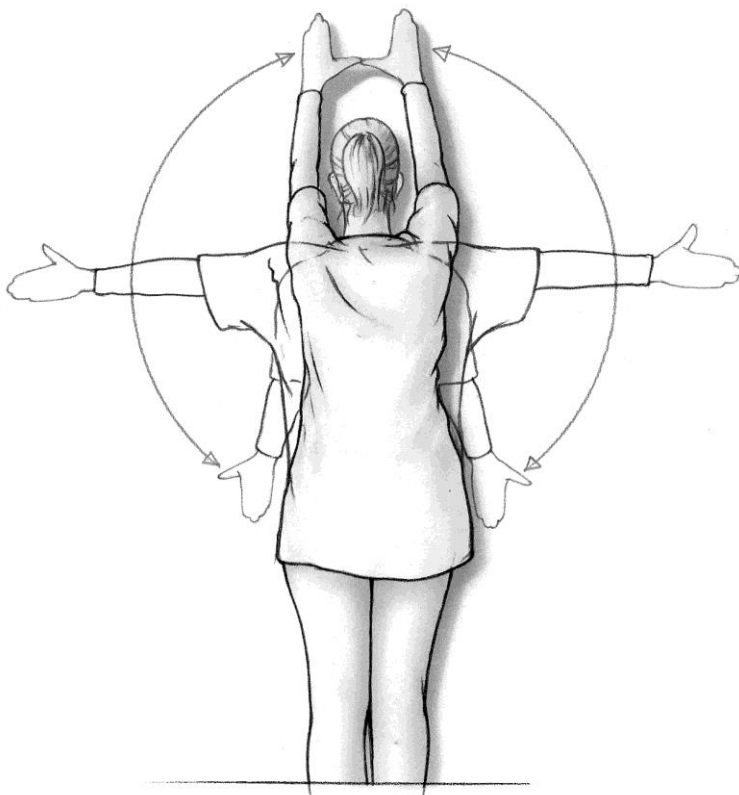
Vouw uw handen achter uw hoofd ter hoogte van uw oren. Hou uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achter (zie afbeelding 7).



Afbeelding 6

□ **Oefening 7**

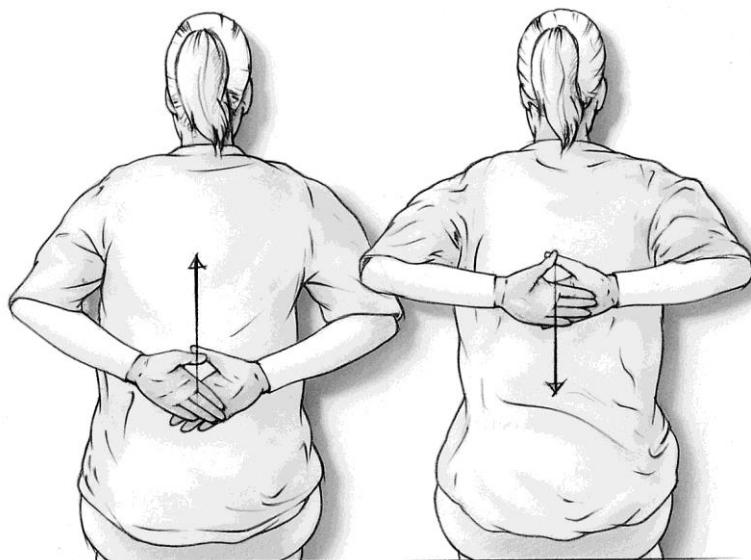
Ga met uw buik tegen de muur staan. Beweeg uw beide armen zijwaarts tegen de muur. Breng uw armen nu zover mogelijk naar boven (zie afbeelding 7).



Afbeelding 7

□ **Oefening 8**

Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug. Schuif ze langs uw rug omhoog (zie afbeelding 8).



Afbeelding 8

(Bron van de acht afbeeldingen: KWF Kankerbestrijding)

Leefregels

Om de kans op het ontstaan van lymfoedeem te verminderen, raden we u de onderstaande leefregels aan. Lymfoedeem is een opeenhoping van vocht in de oksel en/of arm aan de geopereerde zijde.

Voor en na de operatie meet de mammacare-verpleegkundige regelmatig de omvang van uw armen op. Zo kunnen we bij een eventuele toename van vocht tijdig maatregelen nemen.

Door het volgen van deze algemene leefregels bevordert u uw genezing zoveel mogelijk:

- Neem de tijd om te herstellen.
- Doe geen inspannende activiteiten. Maak een goede verdeling van activiteiten over de dag met ingeplande rustmomenten.
- Werk niet te lang en eenzijdig met uw geopereerde arm, bijvoorbeeld computerwerk en handwerken.
- Vermijd zwaar werk en tillen in de eerste 4-6 weken na de operatie. Bijvoorbeeld stofzuigen, strijken, ramen zemen. U mag maximaal 5 kilo tillen. De mammacare-verpleegkundige bekijkt bij het nazorggesprek hoe het gaat. Zij verwijst u zo nodig naar een fysiotherapeut.
- Bouw in de loop van de weken na de operatie (en tijdens eventuele nabehandelingen) de belasting van de arm, schouder en borst regio rustig op.
- Wacht met autorijden en fietsen tot u voor de eerste controle in het ziekenhuis bent geweest. Meestal mag u na 2-3 weken weer autorijden en fietsen.

Lymfoedeem kan kort na de operatie ontstaan, maar ook na maanden of jaren. Omdat alle lymfeklieren verwijderd zijn, gelden onderstaande leefregels altijd.

- Injecties krijgen, bloed afnemen en bloeddruk meten mag bij voorkeur niet meer via de arm aan de geopereerde kant. Alleen in een acute situatie zal er voor gekozen kunnen worden om wel infuus te prikken in de arm aan de geopereerde kant.
- Voorkom wondjes zoveel mogelijk aan de aangedane zijde. Ieder wondje is een ingang voor bacteriën en kan een ontsteking veroorzaken. Lymfoedeem kan ontstaan door een ontsteking van een wondje. Draag bij vuil huishoudelijk werk en tuinieren handschoenen. Gebruik bij het ontharen van uw oksel een crème of lady shave in plaats van een scheermesje. Heeft u toch een wondje, maak dit dan schoon met een desinfecterend middel (Bethadine of Sterilon).
- Voorkom verminderde afvoer van lymfevocht. Draag geen knellende kleding.
- Blijf wel in beweging. Lichte werkzaamheden en sport bevorderen juist de vochtafvoer. Dit komt doordat spierbewegingen in uw arm een stimulerende werking hebben op de afvoer van de lymfevaten. Te weinig bewegen kan juist lymfoedeem bevorderen.

Heeft u ondanks de voorzorgsmaatregelen toch klachten aan uw arm of hand aan de geopereerde kant? Neem dan contact op met de mammacare-verpleegkundige; er kan namelijk sprake zijn van lymfoedeem.

Lymfoedeem kunt u herkennen aan één of meer van de volgende verschijnselen:

- zwelling van uw arm;
- een wondje aan uw arm of hand dat niet goed geneest;
- een moe of gespannen gevoel van uw arm;

- minder goed kunnen bewegen van uw arm of hand;
- pijn of tintelingen in uw arm of oksel.

Het is belangrijk dat lymfoedeem snel behandeld wordt door een fysiotherapeut, die gespecialiseerd is in manuele lymfedrainage. Dit is een zachte vorm van massage, waardoor de lymfevaten gestimuleerd worden het overtollige vocht af te voeren. Ook kan het aanmeten van een speciale steunkous voor uw arm nodig zijn. De chirurg of mammacare-verpleegkundige verwijst u zo nodig.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2018
pavo 0342