

Oefeningen na een borstoperatie

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

informatie

Oefeningen

De beweeglijkheid van uw arm kan na de operatie of bestraling minder zijn. Om de kans op blijvende bewegingsbeperking te verkleinen is het van belang dat u na de operatie regelmatig arm- en schouderoefeningen doet. Deze oefeningen kunt u ook doen als u in de periode na de bestralingen last krijgt van stijfheid in het bestraalde gebied.

Algemeen

Als bij u alleen de schildwachtklier is verwijderd en u een borstsparende operatie heeft gehad, mag u de dag na de operatie al direct met alle oefeningen beginnen. Doe dit niet te fanatiek, het mag geen pijn doen.

Als bij u ook de okselklieren zijn verwijderd en/of als u een borstamputatie heeft ondergaan, mag u de dag na de operatie met de oefeningen 1,2 ,3, en 8 beginnen. Na één week mag u de andere oefeningen geleidelijk toevoegen.

Na een borstoperatie waarbij een directe reconstructie is uitgevoerd gelden andere beweegadviezen. U krijgt deze van uw plastisch chirurg en/ of fysiotherapeut.

Voor alle oefeningen is het volgende van belang:

- Doe uw oefeningen dagelijks. Herhaal elke oefening vijf tot tien keer.
- Voer de oefeningen rustig uit, zonder te veren en beweeg zo maximaal mogelijk.
- Ga tijdens de oefeningen goed rechtop zitten of staan. Trek uw schouders wat naar achter.
- Het is niet de bedoeling dat u tijdens of na het oefenen pijn heeft. Is dit wel zo, oefen dan de volgende keer minder intensief. U kunt beter vaker maar korter oefenen, dan één keer lang.

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

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

De afbeeldingen in deze folder zijn met toestemming overgenomen van het KWF.

Albert Schweitzer ziekenhuis
februari 2019
pavo 1489