

# Oefeningen na een borstoperatie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://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 de chirurg samen met de plastisch chirurg opereert, gelden andere beweegadviezen. U krijgt deze van uw plastisch chirurg.

## 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 6).



*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  
april 2021  
pavo 1489