

0000/192/8 - © SJ 29.05.2012



Bewegen na een borstoperatie

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortselsel
tel. 03 444 12 11
fax 03 444 13 11

www.st-jozef.be
GasthuisZusters
Antwerpen



Tips en voorzorgsmaatregelen

1. Wees alert voor elke verandering in de arm. Contacteer uw arts als de arm zwelt en/of zwaar aanvoelt.
2. Consulteer uw arts bij huiduitslag, roodheid of koorts.
3. Sta nooit toe dat men injecties toedient, bloed afneemt, allergietesten of acupunctuur toepast aan de geopereerde zijde.
4. Laat uw bloeddruk steeds controleren aan de andere zijde.
5. Reinig de huid steeds goed met zeep met neutrale pH en droog zacht af. Vergeet hierbij de huidplooiën niet.
6. Vermijd sauna. Let op bij elke vorm van roodheid, door b.v. warmte en koude. Let op met extreme temperatuurwisselingen. Bescherm de arm tegen de zon.
7. Voorkom schaafwonden, insectenbeten, kattenkrabben ...
8. Gebruik handschoenen bij huishoudelijke activiteiten en bij het werken in de tuin.
9. Vermijd verwondingen aan de nagelriem bij het manicuren van de nagels. Gebruik een vijl.
10. Gebruik een elektrisch scheerapparaat voor het verwijderen van okselhaar.
11. Let op met zware lasten, handtassen en rugzakken. Gebruik eventueel een boodschappenkar.
12. Doe geen krachtige, herhaaldelijke bewegingen tegen weerstand. Sport niet overdadig. Draag geen strak zittende juwelen of kleren.
13. Draag een goed passende bh met brede schouderbanden. Verplaats regelmatig schouderbandjes aan beide kanten.
14. Streef een ideaal gewicht na en vermijd roken en alcohol.
15. Maak geen gebruik van een stressbal.
16. Indien u massage nodig hebt bij zwelling, wend u tot een gespecialiseerde kinesitherapeut(e) in de manuele lymfedrainage.
17. Indien er problemen zijn, of u voelt zich onzeker over het oefenschema, dan kan u zich steeds wenden tot de dienst kinesitherapie 03 444 12 99.

Geachte mevrouw,

U onderging zopas een borstoperatie. Vanaf de eerste dag na de operatie start u met bewegingstherapie van de arm aan de geopereerde zijde. Het is belangrijk dat u die arm zo vlug mogelijk gebruikt. Zo voorkomen we dat hij stijf wordt en de weefsels hun soepelheid verliezen.

De kinesitherapeut(e) leert u oefeningen aan. Ze worden actief uitgevoerd met beide armen en rustig opgebouwd volgens een bepaald schema. Houding en correcte uitvoering zijn ontzettend belangrijk. Bij de oefentherapie houden we rekening met de beweeglijkheid die u vóór de operatie had. We passen het tempo aan uw eigen ritme aan.

De eerste dag na de operatie, oefenen we al in bed. Tijdens het verdere verloop van de week gebruiken we uw thuisoefenschema zodat u ermee vertrouwd geraakt en er thuis verder mee aan de slag kan.

*Veel succes,
Het kineteam.*

Oefenschema voor thuis

Je oefent het best voor een spiegel.

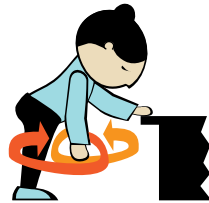
Je gebruikt voor de zitoefeningen een stoel met rugsteun maar zonder armleuningen.

1) Pendeloefening.

Staande, romp lichtjes voorovergebogen, arm van de geopereerde kant ontspannen en gestrekt laten hangen.

Met de andere hand neem je steun aan een vast voorwerp.

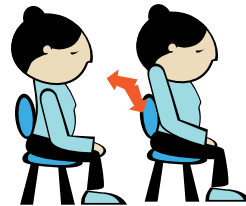
Maak cirkelvormige bewegingen in wijzerszin en in tegenwijzerszin.



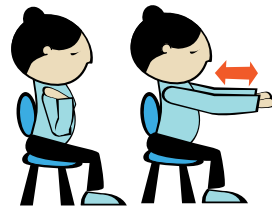
2) In zit, armen ontspannen, hoofd losmaken



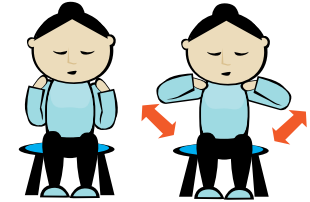
3) In zit, armen ontspannen, schouders optrekken en loslaten



4) In zit, handen aan de schouders, armen voorwaarts strekken en terug



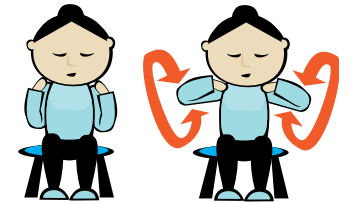
5) In zit, handen aan de schouders, ellebogen opwaarts en terug



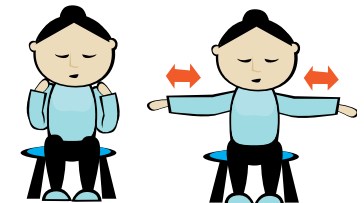
6) In zit, handen aan de schouders, cirkels maken met de ellebogen (bij aanvang kleine maar later grotere cirkels)

.....x voorwaarts en

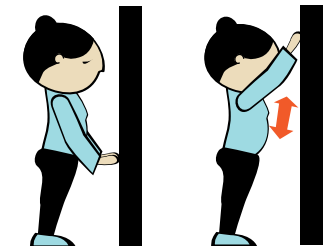
.....x achterwaarts



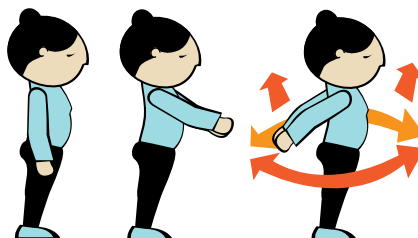
7) In zit, handen aan de schouders, armen zijwaarts strekken en terug



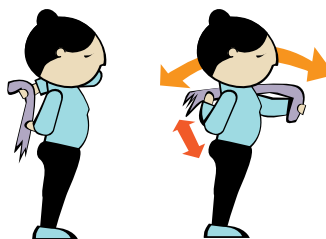
8) Staande, voor een muur, progressief met beide handen op gelijke hoogte hoger klimmen



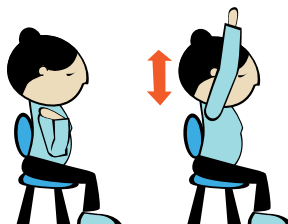
- 9) Staande,
handen voorwaarts en rugwaarts klappen
waarbij je probeert progressief hoger te komen



- 10) Staande,
handrug van de geopereerde kant op de rug leggen,
handdoek over schouder trekken
en terug



- 11) In zit, handen aan de schouders,
armen opwaarts strekken
en terug



- 12) In zit, armen ontspannen,
armen zijwaarts naar opwaarts brengen
en terug

