

## Adviezen & bewegen na een borstoperatie

### Inleiding

U bent kortgeleden geopereerd aan uw borst in verband met borstkanker. Deze folder informeert u over de herstelperiode na de ingreep. U vindt hierin adviezen, leefregels en beweegoefeningen die u kunnen helpen om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen.

### Wondverzorging

U heeft een wond overgehouden aan de operatie. De operatiewond wordt meestal gehecht met hechtdraden die vanzelf oplossen. Er hoeven dan na de operatie dus geen hechtingen te worden verwijderd. Na de operatie zijn er kleine pleisters (steristrips) over de operatiewond heen geplakt. Deze pleisters blijven 14 dagen aanwezig en worden in principe op de poli verwijderd. Soms wordt een grotere pleister/ foamverband over de wond geplakt. Deze moet 24 uur blijven zitten. Mocht de wond nog wat wondvocht nalekken dan wordt de wond zo nodig verbonden met absorberend verband. Indien de wond bij ontslag nog na lekt, krijgt u een recept mee met wondverbandmaterialen. Dit recept kunt u inleveren bij uw apotheek.

Eén tot twee weken na de operatie komt u terug op de mammapolikliniek. De chirurg kijkt dan naar uw wond en u krijgt de PA-uitslag. Dit is de pathologische-anatomische uitslag van het tumorweefsel.

Het is geen probleem wanneer er in de tussentijd één of meerdere steristrips vanzelf afvallen. Twee weken na de

operatie zullen alle steri-strips worden verwijderd op de poli.

Na een borstamputatie kan het voorkomen dat u enige tijd de vreemde gewaarwording heeft dat de weggehaalde borst er nog is. Dit wordt 'fantoompijn' genoemd. Het is een bekend verschijnsel bij mensen die een amputatie hebben ondergaan. Soms is korte tijd pijnstilling nodig.

### Leefregels

- Douchen mag weer 48 uur na de operatie, maar richt de straal niet op de operatiewond. De eerste week na de operatie niet te lang en te heet douchen. Na het douchen de wond goed droogdeppen met een schone handdoek. Daarnaast adviseren wij u de eerste twee weken niet te zwemmen of in bad te gaan. De wond kan anders open weken en geïnfecteerd raken.
- U zult merken dat u snel moe bent. Het kan ook enkele maanden duren voor u zich weer net zo fit voelt als voor de operatie. Luister daarom altijd naar uw lichaam. Het is verstandig uw activiteiten aan te passen aan pijn en vermoeidheid.
- Belast de arm aan de geopereerde zijde de eerste weken niet meteen te zwaar. Na een borstamputatie mag u gedurende vier tot zes weken geen zwaar huishoudelijk werk doen of zwaar tillen (niet meer dan 5 kg), zodat de wond voldoende tijd heeft om te genezen. Na een borstsparende operatie kan u na een paar dagen steeds meer bewegen en na een tot

twee weken weer alles doen wat u voor die tijd deed.

- Bent u tevens ook geopereerd door de plastisch chirurg dan gelden voor u waarschijnlijk andere regels met betrekking tot bewegen en oefenen. Indien dit voor u van toepassing is, zijn deze regels met u doorgesproken tijdens uw bezoek op de poli plastische chirurgie.
- Probeer zowel vóór als de eerste zes weken na de operatie niet te roken. Roken vergroot de kans op complicaties en is slecht voor het genezingsproces.
- Er wordt geadviseerd na de operatie dag en nacht een stevige (sport) BH te dragen, ter bescherming van de wond en tegen de pijn. Hoe minder de borsten bewegen hoe minder pijn. Bovendien blijft de vorm van de borst na de operatie dan beter.
- Voorkom bij een okselklieroperatie (okselklierdissectie, OKD) een dikke arm (lymfoedeem) door te letten op insnoeringen of hoge druk aan de arm (strakke beha, schoudertas, bloeddruk meten), overbelasting van de arm tegen te gaan (niet veel/lang tillen) en extreem hoge en lage temperaturen te vermijden. De adviezen zijn de eerste maanden van belang. Als u geen oedeem ontwikkelt mag daarna wel de bloeddruk aan die arm gemeten worden of worden geprikt in die arm.
- Voorkom bij een okselklieroperatie wondjes aan uw arm aan de geopereerde zijde, in verband met infectiegevaar door een verslechterde lymfeafvoer. Draag handschoenen bij werken in de tuin, wees voorzichtig met insectenbeten en neem als u op reis gaat antibiotica mee om eventuele infecties snel te kunnen bestrijden. Heeft u toch een wondje, ontsmet het dan goed met betadine, jodium of sterilon. Zorg ervoor dat u altijd iets van desinfectiemiddel in huis heeft.

### **Bewegadvies**

Beweging heeft een gunstig effect op uw herstel. De eerste twee weken na de

operatie zal de nadruk liggen op het herstel van de operatie. Tijdens deze periode mag u rustig uw dagelijkse activiteiten weer oppakken, met uitzondering van zwaar huishoudelijk werk. Probeer om elke dag even naar buiten te gaan om te wandelen, en bouw de afstand en de tijd rustig weer op. Houd nog wel voldoende rust; hoeveel verschilt per persoon. Als u na bepaalde activiteiten erg moe bent of pijn heeft, adviseren wij u de volgende keer rustiger aan te doen of deze activiteit korter uit te voeren. Na deze twee weken kunt u uw normale bewegingspatroon weer oppakken. Na een borstsparende operatie of schildwachtklierprocedure kunt u uw normale bewegingspatroon enkele dagen na de operatie al oppakken op geleide van pijn en/of klachten. Als u mede door de plastisch chirurg geopereerd bent, vraag dan adviezen aan de plastisch chirurg. Ook tijdens de nabehandeling is het belangrijk dat u probeert om uw conditie op peil te houden. Als u uw eigen sport wil uitoefenen vraag dan een persoonlijk advies aan de gespecialiseerd verpleegkundige en/of de fysiotherapeut.

### **Advies gewichtsbeheersing**

Naast bewegen, is gezonde voeding erg belangrijk. Door gezonde voeding met voldoende eiwitten te eten, wordt spierafbraak voorkomen en houdt u uw lichaam fit en weerbaar. Als u gezond eet, kunt u de behandeling beter aan en herstelt u sneller. Het is vooral van belang om gevarieerd te eten, zodat u naast voldoende eiwitten ook voldoende vezels, vitamines en mineralen binnenkrijgt. Door de nabehandeling kan uw gewicht toenemen. Ook kan het zijn dat uw gewicht gelijk blijft, maar dat de verhouding tussen vet- en spierweefsel verstoord raakt. Zomaar afvallen is echter niet verstandig. Afvallen kunt u het beste onder begeleiding doen om te zorgen dat u uw vetweefsel kwijtraakt en uw spiermassa juist behoudt. Informatie over gezonde voeding kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

## Goede houding

In het algemeen – en bij de oefeningen in het bijzonder – is het belangrijk dat u een goede houding aanneemt. Zo voorkomt u dat u een verkeerde houding aanneemt, wat nadelig is voor een goede beweging van rug, schouder en arm.

- Sta en zit rechtop;
- Trek de schouders iets naar achteren en naar beneden, vooral aan de geopereerde kant;
- Probeer goed rechtop te lopen en uw armen losjes mee te laten zwaaien;
- Houd de arm vooral niet stijf, maar probeer hem zo normaal mogelijk te gebruiken.

## Oefeningen

Wanneer er bij u een borstamputatie en/of okselklierverwijdering is verricht kunnen gerichte oefeningen en adviezen over beweging rondom de operatie bijdragen aan uw herstel. Mocht u klachten krijgen aan uw arm/schouder (minder kracht, moeite om de schouder goed te bewegen), pijn krijgen in de arm/schouder, moeite hebben met uw dagelijkse activiteiten of mocht uw arm dikker worden dan de arm aan de gezonde zijde, dan kunt u contact opnemen met de gespecialiseerd verpleegkundige.

### Adviezen bij het oefenen

Bij het uitvoeren van de oefeningen adviseren wij u onderstaande adviezen op te volgen.

- U kunt twee dagen na de borstsparende operatie met deze oefeningen beginnen. Tot die tijd kunt u de arm wel 'gewoon' gebruiken om te voorkomen dat de schouder vast gaat zitten. Naast het oefenprogramma is het belangrijk om uw arm zoveel mogelijk te gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten, dit wel op geleide van pijn. Uw andere arm kan de arm aan de geopereerde zijde helpen te heffen.
- Probeer de oefeningen dagelijks te doen, 2 - 3 keer per dag. Het is beter om verschillende keren licht te oefenen dan één keer lang of intensief. Het is het beste dat u elke

oefening zo'n vijf tot tien keer uitvoert. Zorg dat u hierbij geen pijn heeft, terwijl u toch maximaal beweegt. Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kunt u vier tot vijf tellen vasthouden, terwijl u rustig blijft doorademen. Als er in het wondgebied nog vocht zit, voert u de oefeningen wat rustiger uit; probeer dan het gevoel van rek te vermijden.

- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders van belang: goed rechtop staan of zitten, geen afhangende schouders, en trek de schouders iets naar achter.
- Ook na afloop mag u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.
- U hoeft niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of dat de hechtingen zullen loslaten.
- Als u na enkele weken merkt dat uw schouder en arm weer goed beweeglijk zijn, kunt u het oefenen afbouwen van dagelijks naar wekelijks. Twee tot drie maanden na de operatie kunt u de arm weer gebruiken als voorheen; u kunt dan het oefenen verder afbouwen.
- Wanneer u bent bestraald, is het zinvol om de oefeningen tot ruim een jaar en soms langer na het afronden van deze behandeling regelmatig te herhalen. U kunt dan controleren of de beweeglijkheid gelijk blijft.

### De oefeningen

Wanneer u een operatie met borstreconstructie heeft gehad, zijn hiervoor andere richtlijnen. (zie folder directe reconstructie).

De oefeningen voor een borstsparende- of borstamputatie zijn onderverdeeld in drie groepen.

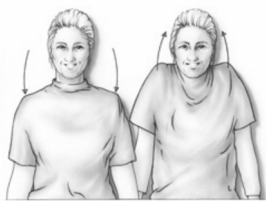
## Oefeningen 1<sup>e</sup> week na de operatie

(oefening 1 en 2)

### **Oefening 1**

Bij deze oefening uw armen naast uw lichaam laten hangen.

1. Maak een vuist, knijp 3 seconden
2. Pols op en neer bewegen
3. Elleboog buigen en strekken
4. Trek de schouders op, houd dit 3 seconden vast en ontspan ze daarna weer.



### **Oefening 2**

Beweeg de armen gestrekt voorwaarts omhoog tot de pijngrens en weer terug.



## Oefeningen 2<sup>e</sup> week na de operatie

(oefening 3 en 4)

### **Oefening 3**

Uw handen achter uw rug in elkaar houden en beweeg de armen gestrekt naar achter terwijl u goed rechtop blijft zitten.



### **Oefening 4**

Leg uw handen zo laag mogelijk op de rug en schuif ze over de rug zo ver mogelijk omhoog.



## Oefeningen vanaf week 3

Vanaf de derde week na de operatie kunt u de oefeningen 1 tot en met 4 uitbreiden met de volgende vier oefeningen.

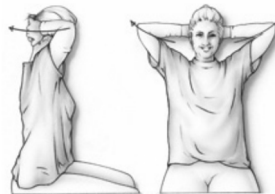
### **Oefening 5**

Uw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gesterkt omhoog brengen.



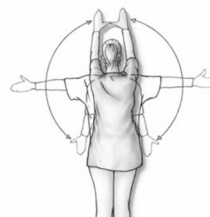
### **Oefening 6**

Uw handen achter uw oren tegen u achterhoofd leggen en vervolgens uw vingers ineen strengelen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



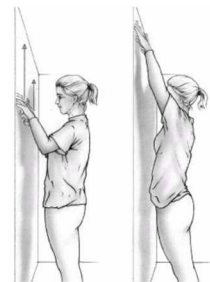
### **Oefening 7**

Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur.



### **Oefening 8**

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



## **Complicaties**

Het zou kunnen dat u problemen krijgt die te maken hebben met de ingreep of behandeling in het ziekenhuis. In dat geval kunt u dag en nacht een beroep doen op het ziekenhuis.

Neemt u contact op:

- bij verminderde kracht, onvoldoende vooruitgang en/of gevoel van de arm;
- bij hevige pijnklachten;
- bij bewegingsangst;
- bij acute zwelling en roodheid van de arm;
- als uw temperatuur boven 38,0 °C uitkomt;
- als de wond meer wondvocht gaat lekken;
- als er zwelling ontstaat rondom de wond;
- als er geel beslag in de wond te zien is;
- bij hevige misselijkheidsklachten en/of braken.

## **Tot slot**

Wanneer u na het lezen van deze folder vragen of opmerkingen heeft, kunt u deze bespreken met uw gespecialiseerd verpleegkundige.

## **Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

## **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
januari 2022  
04.04.180