

## Oefeninstructie na borstoperatie en/of verwijdering lymfeklieren in de oksel

Onlangs hebt u een borstoperatie ondergaan.

In deze folder geven wij u een aantal oefeningen en adviezen. Hiermee kunt u de beweeglijkheid van uw schouder en arm weer zo goed mogelijk herstellen.

### Adviezen voor de oefeningen:

- Probeer driemaal per dag op vaste tijden te oefenen.
- Het beste is dat u elke oefening vijf á tien keer uitvoert.
- Probeer het oefenen zes weken vol te houden zodat uw litteken 'soepel' blijft.
- Let op dat u met uw armen niet gaat 'veren'.
- Zorg dat u tijdens de oefeningen geen pijn hebt, terwijl u toch maximaal beweegt. Een rekgevoel bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kunt u vier à vijf tellen vasthouden, terwijl u rustig blijft doorademen.
- Ook na afloop van de oefeningen mag u geen pijn hebben. Hebt u dit wel, oefen dan de volgende keer wat minder intensief. Dat wil zeggen dat u wel driemaal per dag oefent, maar de oefening minder vaak herhaalt.
- Wanneer u wordt bestraald, controleer dan een jaar lang een paar keer per week de beweeglijkheid van uw schouder en arm.

### Daarnaast geldt:

- Een goede houding van uw bovenlichaam en schouders is belangrijk. Ga goed rechtop zitten of staan en laat uw schouders niet afhangen, maar trek deze eerder iets naar achteren.

- Hebt u thuis problemen met oefenen of is na zes weken uw beweeglijkheid nog niet hersteld, vraag uw huisarts of specialist dan om een verwijzing naar een oedeemtherapeut.

1. Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts.



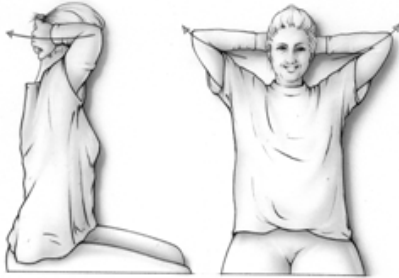
2. Bij deze oefening de armen langs het lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren de schouders optrekken en weer ontspannen.



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



4. De handen achter de oren tegen het achterhoofd leggen en vervolgens de vingers ineen strengelen. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



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



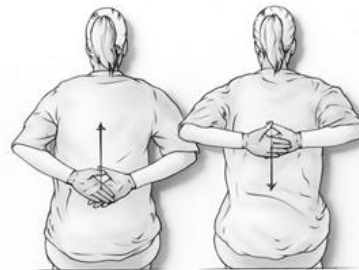
6. De handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt de arm aan de geopereerde kant gesteund. De armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.



7. De handen achter de rug in elkaar houden. Vervolgens de armen gestrekt omhoog brengen.



8. Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs de rug naar boven.



### Informatie

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Hebt u vragen over de oefeningen, dan kunt u bellen naar de afdeling Fysiotherapie en vragen naar een van onze fysiotherapeuten gespecialiseerd in lymfoedeem, telefoonnummer: (0182) 50 56 80.

### Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
juli 2014  
05.05.053