

## **Arm en schouderoefeningen na het verwijderen van de okselklieren**

U heeft een borstoperatie moeten ondergaan waarbij de lymfeklieren in de oksel zijn verwijderd. Door deze operatie kan de beweeglijkheid van de schouder zijn verminderd. In deze folder staan oefeningen die de beweeglijkheid bevorderen. De fysiotherapeut op de afdeling zal u begeleiden bij het uitvoeren van deze oefeningen. Bij alles geldt dat ieder lichaam anders reageert en bovendien dat de ene dag de andere niet is (zeker kort na een operatie). Verlang dus niet van uzelf dat u elke dag meer moet kunnen of minstens hetzelfde als de dag ervoor.

Neem de tijd voor uw herstel. Het herstel verloopt in een viertal fasen. Aan de hand van deze fasen zijn ook de nu volgende adviezen en oefeningen opgebouwd.

Fase 1: 1<sup>ste</sup> - 7<sup>de</sup> dag

Fase 2: 7<sup>de</sup> dag – 3 weken

Fase 3: vanaf 3 weken tot ongeveer 6 weken na operatie.

Fase 4: vanaf 6 weken na operatie.

Hier staan ook oefeningen beschreven die de lymfe-afvloed stimuleren. Hierbij krijgt u eveneens ondersteuning en advies van de fysiotherapeut.

### **De uitgangspunten**

De fysiotherapeut geeft aan wanneer u welke oefeningen kunt gaan doen.

- Zorg dat u tijdens het oefenen geen pijn hebt terwijl u maximaal beweegt.
- Doe de oefeningen rustig en neem de tijd.
- Regelmatig en kortdurend oefenen is vaak het prettigst, bijvoorbeeld vijfmaal daags gedurende drie minuten.
- Let op uw houding: probeer rechtop te staan of te zitten. Geen afhankende schouders. Deze liever iets naar achteren trekken. Ook kunt u voor de spiegel oefenen.
- Let op dat u de oefeningen niet verend uitvoert.
- Na afloop van het oefenen mag u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.
- U kunt doorgaan met de oefeningen tot de beweeglijkheid van de schouder hetzelfde is als voor de operatie. Wanneer u wordt bestraald, is het tot ruim een jaar na het afronden van deze behandeling zinvol om de oefeningen te herhalen. U kunt dan controleren of de beweeglijkheid gelijk blijft.

Ervaart u problemen met het oefenen of is de beweeglijkheid na zes weken nog niet hersteld, dan kunt u in overleg met uw mammacareverpleegkundige, uw huisarts of specialist de fysiotherapeut inschakelen.

## Fase 1

1<sup>ste</sup> - 7<sup>de</sup> dag

Tijdens het uitvoeren van de oefeningen beweegt u de arm binnen uw gezichtsveld.

### Oefeningen

#### Oefening 1

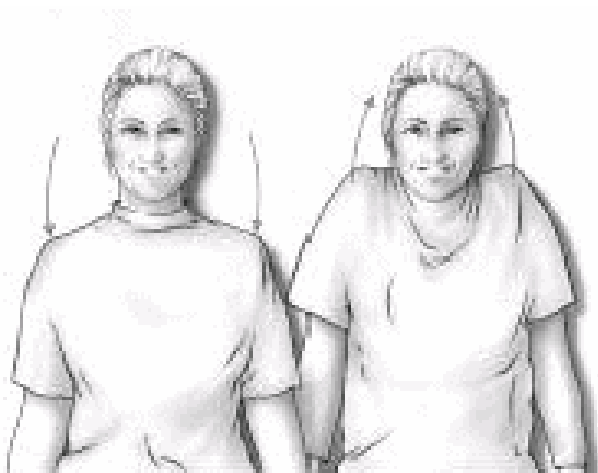
Uw hoofd draaien naar links en rechts, langzaam uitvoeren!

#### Oefening 2



Beweeg de armen gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een drain heeft, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft (90 graden).

#### Oefening 3



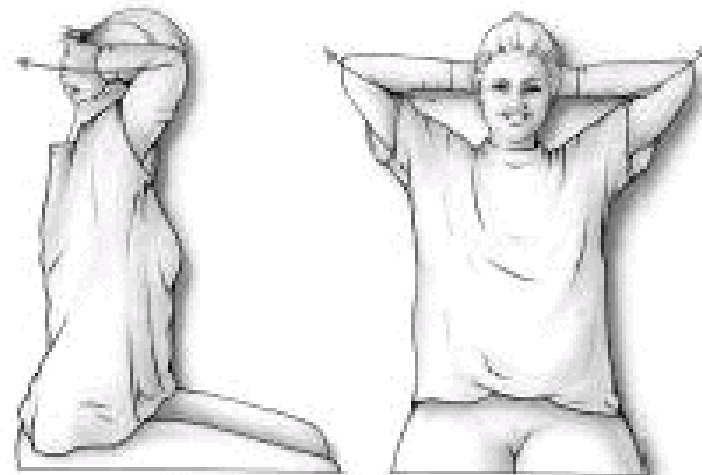
Bij deze oefening uw armen naast uw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen.

#### Oefening 4



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

#### Oefening 5



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

#### **Oefeningen om de lymfeafvoer te stimuleren**

##### *Uitgangspunten*

- Doe de oefeningen in de hierna beschreven volgorde.
- Voer de oefeningen in een heel rustig tempo uit.
- Doe de oefeningen 5 keer achter elkaar.

### Oefeningen

- Buig het hoofd voorover en zijwaarts (deze beweging stimuleert de lymfedrainage in de hals en de nek).
- Beweeg de schouder op en neer, draai met de schouder naar voren en achteren, hef de arm voor, achter en zijwaarts (stimuleert de lymfedrainage in het schoudergebied).
- Arm in horizontale positie buigen en strekken (stimuleert de lymfedrainage in de bovenarm).
- Buig en strek de pols met de duim naar boven (stimuleert de lymfedrainage in de onderarm).
- Buig en strek de vingers en de duim (deze beweging stimuleert de lymfedrainage in de hand en vingers)

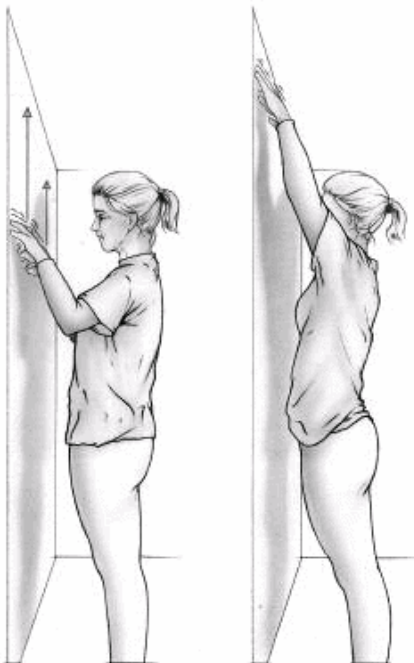
### Fase 2

7<sup>de</sup> dag – 3 weken

### Adviezen

- Bewegen mag, op geleide van de pijn, uitgebreid worden tot normaal
- Probeer de arm weer in te schakelen bij lichte dagelijkse handelingen
- Tillen en veel herhaalde bewegingen (bijv. breien, stofzuigen, schrijven, typen) moet u nog achterwege laten.

### Oefening 6



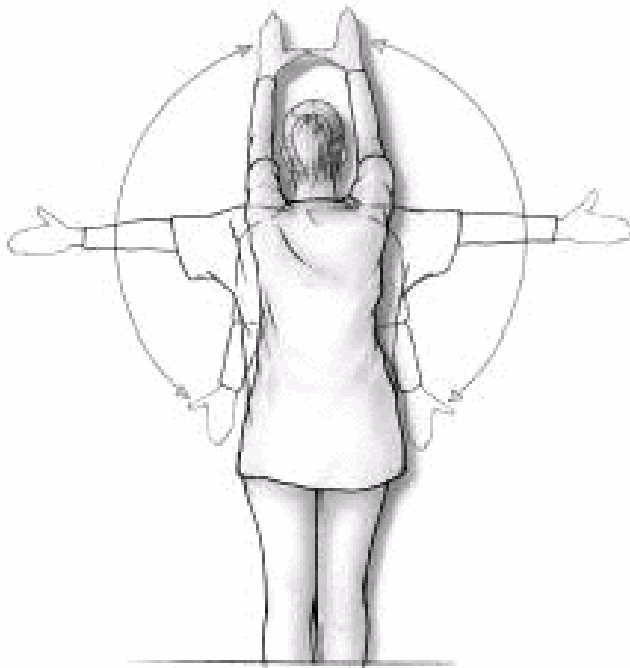
Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.

### Oefening 7



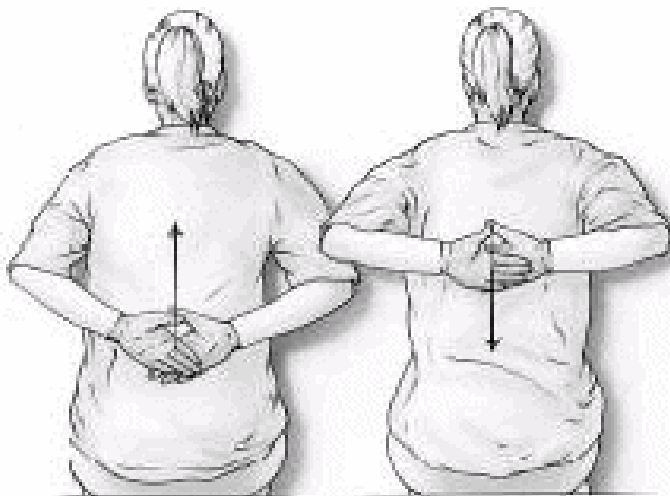
Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog brengen.

### Oefening 8



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

## Oefening 9



Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven. Bij het gebruik van de arm en bij het oefenen geldt, dat pijn tijdens of na de activiteit, evenals een “gespannen”, “zwaar” of “loom” gevoel in de schouder of arm kan betekenen dat u teveel gedaan heeft. Is dit het geval, beweeg dan de volgende keer minder intensief.

### Fase 3

Vanaf 3 weken tot ongeveer 6 weken na operatie.

Pijn kan nog optreden en deze pijn bepaalt dan de grens van uw activiteiten.

#### *Algemene adviezen*

Hervatting van huishoudelijke taken is weer toegestaan. Probeer dit rustig op te bouwen. De beste opbouw is vaak die in "de pakketvorm". U start bijvoorbeeld een nieuwe huishoudelijke taak en doet dit 10 minuten. Indien u daar tijdens de huishoudelijke taak en nadien geen extra last van krijgt, bouwt u dat op dag twee op naar 2 maal 10 minuten. Indien op deze manier 4 maal 10 minuten geen problemen oplevert, maakt u de stap naar 2 maal 15 minuten. Op deze manier doet u niet snel te veel en zal dus ook de hersteltijd korter zijn.

### Fase 4

Vanaf week 6 kunt u, nog wel afhankelijk van uw algehele herstel en conditie, uw gewone activiteiten weer oppakken. Ook kunt u weer gaan sporten. Onverwachte of abrupte bewegingen kunnen de eerste tijd nog problemen opleveren. Overleg dus eventueel vooraf met uw arts, mammacareverpleegkundige of fysiotherapeut ten aanzien van het soort sport dat u weer wenst te gaan doen.

### Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers. Stel uw vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel 0513 – 685 497.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*