

Bewegingsoefeningen na een borstoperatie

Algemeen

In deze folder vindt u een aantal oefeningen die tot doel hebben de lenigheid te herstellen na een borstoperatie. Tevens worden enkele praktische tips gegeven.

Belasting en belastbaarheid

Belast de arm niet te lang achter elkaar, bijvoorbeeld met schoonmaken, strijken, breien, sporten en wandelen (hangende arm). Voor breien kan eventueel een rondbreipen gebruikt worden.

De rekpijn moet een uur na het oefenen verdwenen zijn. Als pijn of stijfheid verergert of als er een zwelling optreedt, kan dat een teken van overbelasting zijn. Het lichaam heeft meestal één tot twee dagen nodig om te herstellen na een overbelasting. Als u uw arm deze tijd rust gunt dan moeten de klachten weer afnemen

Aanvullende tips

Probeer de arm normaal te gebruiken. Elk wondje aan de arm of hand desinfecteren en schoonmaken met betadinezalf. Arm en hand insmeren met handcrème om de huid soepel te houden.

Belangrijk

Als uw hand of arm dikker wordt (een ring die strakker gaat zitten) en het hoger leggen van de arm op een aantal kussens niet afdoende helpt is het verstandig uw arts of de mammacare-verpleegkundige te raadplegen.

Oefeningen

Het is het beste dat u drie keer per dag elke oefening zo'n vijf à tien keer uitvoert. Zorg dat u hierbij geen pijn hebt, terwijl u toch maximaal beweegt.

Oefening 1:

Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een wondrain hebt, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft.

Oefening 2:

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

Oefening 3:

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



Oefening 1

Oefening 2

Oefening 3

Oefening 4:

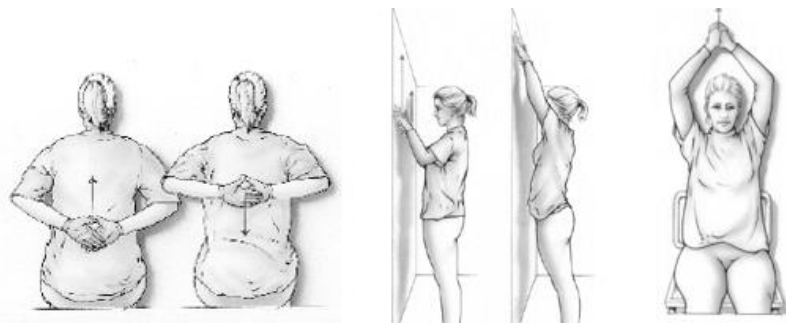
Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven.

Oefening 5:

Ga een klein stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven en weer naar beneden. Herhaal de oefening terwijl u zijdelings naar de muur staat.

Oefening 6:

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



Oefening 4

Oefening 5

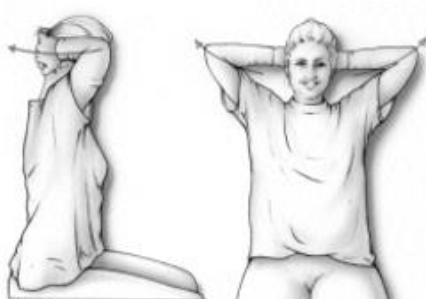
Oefening 6

Oefening 7:

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.

Oefening 8:

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



Oefening 7



Oefening 8

De (mammacare)-verpleegkundige geeft aan welke oefeningen u mag doen en hoe vaak.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de mammacare-polikliniek. Meer informatie over de lotgenotencontact of borstprothesen vindt u in de folder Borstkankervereniging Nederland, afdeling Helmond.

Telefoonnummers en adressen

Mammacarepolikliniek

T: 0492 – 59 59 78

E: mammapoli@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

