



Revalidatie na borstoperatie

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper •
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

58.033N • 20180523
Diensthoofd
fysische geneeskunde-revalidatie

A. Preventie van schouderbepkeringen

Na de operatie is het mogelijk dat u uw schouder niet volledig kan bewegen zoals voorheen. Het is in de beginfase belangrijk om de wonde goed te laten genezen en niet door de pijn te gaan. Dit houdt in dat u de eerste dagen na de operatie de arm wel mag gebruiken, maar het is belangrijk dat de wonde of de arm geen pijn doen. Luister goed naar uw lichaam en forceer niet.

Wel is het raadzaam dat u regelmatig vingers, pols en elleboog rustig blijft bewegen. Het doen van de normale dingen met uw arm en schouder is de beste oefening om te voorkomen dat uw schouder stijf gaat worden. Let ook op uw houding: zorg dat u mooi rechtop zit of staat en laat de schouders niet afhangen maar trek deze eerder iets naar achteren.

Belangrijk

- Probeer uw schouderoefeningen dagelijks te doen, een paar keer per dag op een rustig tempo.
- Herhaal elke oefening tien tot vijftien keer. 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 vijf tellen behouden, terwijl u rustig blijft doorademen.
- Ook bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en schouders belangrijk.
- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Na afloop van het oefenen mag u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.

Heeft u thuis problemen met het oefenen of is de beweeglijkheid na vier weken nog niet hersteld, vraag uw huisarts of specialist dan om een verwijzing naar een kinesitherapeut.

B. Oefeningen

In het ziekenhuis gaat u na de operatie onder begeleiding van een kinesitherapeut oefeningen doen om de arm weer soepel te krijgen. U kunt de oefeningen ook doen als er nog hechtingen in de wonde zitten. De wonde kan door de oefeningen niet opengaan.

Als u start met oefenen kan de drain iets meer vocht gaan produceren. Dit is een normaal verschijnsel. De aanwezigheid van een okseldrain geeft bovendien wat bewegingsbepkering. Het is dan aangeraden om enkel oefening 1,2,3 en 4 te doen. Sowieso is het beter om dagelijks verschillende keren licht te oefenen dan één keer lang of intensief.

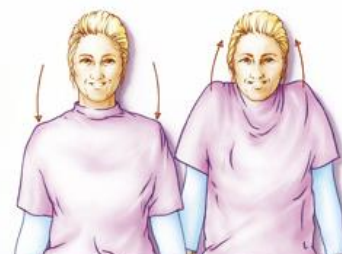
Oefening 1

Beweeg uw armen gestrekt voorwaarts. Bij aanwezigheid van een wondrain, ga dan niet verder dan de tekening aangeeft.



Oefening 2

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



Oefening 3

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



Oefening 4

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



Oefening 5

Ga een stukje van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven. Hoe dicht u bij de muur staat, hoe moeilijker.



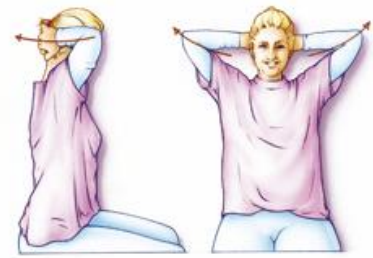
Oefening 6

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



Oefening 7

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.



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

Zittend op een stoel laat u de armen gestrekt langs uw lichaam hangen. Buig nu de ellebogen zodanig dat de onderarmen recht naar voren wijzen. Beweeg nu de onderarmen naar buiten, waarbij u de ellebogen in de zij houdt.

Oefening 10

Zittend op een stoel laat u de armen gestrekt langs uw lichaam hangen. Leg nu de hand van de geopereerde zijde achter uw rug langs tussen de schouderbladen.

C. Aandachtspunten om risico op lymfoedeem te vermijden

Bij een okseltoilet worden er lymfeklieren verwijderd waardoor de capaciteit van het lymfestelsel vermindert: de afvoer van lymfe is kleiner dan voorheen. In normale omstandigheden is deze afvoermogelijkheid toch nog voldoende. Er kunnen zich echter problemen voordoen als de af te voeren hoeveelheid lymfe te groot wordt (vb. na infectie). Er is onvoldoende afvoer en het vocht hoopt zich op in de arm, dit wordt lymfoedeem genoemd. Lymfoedeem kan kort na de operatie ontstaan, maar ook pas na maanden of jaren.

Lymfoedeem kunt u herkennen aan één of meerdere van de volgende verschijnselen:

- Een strak gespannen gevoel of lichte zwelling van uw arm
- Een wondje aan uw arm of hand dat niet goed geneest
- Een moe of zwaar gevoel van uw arm
- Minder goed kunnen bewegen van uw arm of hand
- Pijn of tintelingen in uw arm of oksel

Het is belangrijk dat lymfoedeem snel behandeld wordt. De borstverpleegkundige, chirurg of huisarts verwijst u zo nodig door naar een kinesitherapeut voor lymfedrainage. Met enkele voorzorgsmaatregelen kan het risico op lymfoedeem verkleind worden. Daarvoor geven we enkele adviezen:

Voorkom wondjes

Lymfoedeem kan ontstaan door een ontsteking van een wondje. Heeft u toch een wondje, maak dit dan schoon met een desinfecterend middel en hou dit in de gaten. Als het toch gaat ontsteken (warm, rood, gezwollen, pijnlijk of eventueel koorts) of slecht geneest, raadpleeg uw huisarts! Wondjes moeten dus zoveel mogelijk voorkomen worden. De gouden regel is: beter voorkomen dan genezen.

- De huid soepel houden door het gebruik van bodylotion. Dit vermindert de kans op barstjes en kloofjes.
- Draag handschoenen bij werkzaamheden waarbij u zich kan verwonden; bijvoorbeeld in de tuin of in het huishouden.
- Wees extra behoedzaam bij het koken en bij gebruik van oven, strijkijzer en heet water
- Gebruik geen scheermesjes bij het ontharen; wees ook alert bij gebruik van ontharingscrèmes op irritatie van de huid. Gebruik bij voorkeur een neutrale deodorant.
- Gebruik een vingerhoed bij het naaien.
- Probeer insectenbeten en krabbels van huisdieren te vermijden.
- Krab geen puistjes of insectenbeten open.
- Wees voorzichtig bij het nagelknippen.
- Laat u bij voorkeur niet in de arm aan de geopereerde zijde prikken, bijvoorbeeld voor het afnemen van bloed, voor een infuus of bij het zetten van een inspuiting. Het wondje kan een infectie veroorzaken. Als u een dubbelzijdige verwijdering van de okselklieren hebt ondergaan, laat u dan bijvoorbeeld in de voet prikken.

Voorkom overbelasting

Bij intensief gebruik van de arm stroomt er veel bloed naar de spieren. Een gedeelte van dit bloed, de lymfe, moet afgevoerd worden via het lymfestelsel. Zoals eerder vermeld kan de capaciteit van dit stelsel te klein zijn zodat het lymfevocht in de arm blijft zitten: er ontstaat lymfoedeem.

Voorbeelden zijn: ramen lappen, stofzuigen, zwaar tillen, langdurig computerwerk, sporten, langdurig handwerken en het op de arm dragen van kinderen.

U kunt uw activiteiten langzaam weer opbouwen. Heeft u uw arm toch teveel belast, neem dan rust. Door de arm hoger op een kussen te leggen kan het lymfevocht beter worden afgevoerd.

Blijf wel in beweging en gebruik de arm zo gewoon mogelijk. Lichte werkzaamheden en sport bevorderen juist de vochtafvoer. Dit komt doordat spierbewegingen in de arm een stimulerende werking hebben op het afvoerende vermogen van de lymfevaten. Te weinig bewegen kan juist het ontstaan van lymfoedeem bevorderen.

Temperatuur

Wees voorzichtig met temperatuurschommelingen. Warmte zorgt ervoor dat er meer bloeden dus ook meer vocht naar de weefsels stroomt. Als de afvoer niet snel genoeg gebeurt, kan de opeenhoping van vocht toenemen.

Door kou trekken de lymfevaten samen waardoor de afvoercapaciteit afneemt. De gouden regel is zoals steeds: voorkomen is beter dan genezen.

Om dit te voorkomen adviseren wij u:

- Neem geen hete douche, bad of sauna
- Ga niet langdurig in de zon zitten. Dek de arm aan de geopereerde zijde af, zodat deze niet kan verbranden. Indien u bestraling heeft gehad, moet het bestraalde gebied bij voorkeur uit de zon blijven
- Gebruik geen heet water bij huishoudelijk werk
- Gebruik geen warmte of koude kompressen op uw arm aan de geopereerde zijde.
- Vermijd extreme kou en plotselinge overgangen van warmte naar kou en omgekeerd (let op airconditioning)

Vermijd spannende kledij

Spannende mouwen, armbanden of horloge kunnen het lidmaat afknellen en de circulatie verminderen. Als u een borstprothese aanschaft, zorg er dan voor dat deze goed past en dat hij niet te zwaar is. Let ook op dat het BH-bandje niet te veel spant of kies voor bredere schouderbandjes. of dat een handtas te zwaar doorweegt op de schouder of arm. Laat ook uw bloeddruk bij voorkeur aan de niet-geopereerde kant meten.

AANVULLENDE INFORMATIE

Vochtphoping onder de arm

Enkele weken na de operatie kan er sprake zijn van vochtphoping onder de oksel aan de zijkant van de borstkas. Dit kan vervelend aanvoelen, alsof er een tennisbal onder de oksel zit. Is dit het geval, meldt het dan aan uw behandelende arts of borstverpleegkundige. Over het algemeen verdwijnt het vocht vanzelf in de loop van de weken/maanden. Bij het verwijderen van de klieren in de oksel moet de chirurg een zenuw doorsnijden die het gevoel in de oksel en een gedeelte van de bovenarm verzorgt. Dit kan leiden tot een hinderlijk veranderd gevoel van de huid of tintelingen. Dit wordt in de loop van de tijd minder.

Bestraling van de oksel

Er bestaat een grotere kans op het ontstaan van lymfoedeem wanneer de oksel en/of aangrenzende lymfeklieren bestraald worden. Bestraling van de oksel kan ook als bijwerking hebben dat de weefsels minder elastisch worden. Hierdoor kan de beweeglijkheid van uw arm in de loop der jaren wat minder worden. Daarom adviseren wij om tot ruim twee jaar na de behandeling regelmatig de arm te oefenen en de beweeglijkheid te controleren.

Overgewicht

Mensen met overgewicht hebben grotere kans op het ontstaan van lymfoedeem. Eenmaal bestaand lymfoedeem kan door overgewicht verergeren. Het is dus van belang om er een gezonde levensstijl met voldoende beweging op na te houden.

Wondroos (erysipelas)

Wondroos is een bacteriële infectie van de huid en het onderhuids bindweefsel. Het kan ontstaan doordat bepaalde bacteriën door de huid binnendringen. Dit kan op plaatsen van kleine, soms onopgemerkte wondjes zijn. Maar ook bijvoorbeeld bij kloofjes, voetschimmel of schimmel(kalk)nagels. Als er een wondroosinfectie optreedt, wordt de huid plotseling rood, warm, gezwollen en pijnlijk. De patiënt voelt zich daarbij ziek en heeft soms hoge koorts en koude rillingen. Mocht u deze verschijnselen herkennen, neem dan direct contact op met uw huisarts of specialist.

Multidisciplinaire (na)zorg

De kinesitherapeut van het ziekenhuis komt voor de operatie langs voor een consult op de afdeling. Tijdens dit consult beoordeelt de therapeut de beweeglijkheid van de schouders en meet van beide armen de omtrek.

Na de operatie worden dezelfde tests uitgevoerd om een mobiliteitsbeperking of zwelling van de arm vroegtijdig op te sporen. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis komt de kinesitherapeut ook langs om oefeningen te doen om de schouder soepel en beweeglijk te houden. Als u de schouder na 4 weken nog niet volledig kan bewegen, raden wij u aan contact op te nemen met uw behandelende arts of fysiotherapeut.

Geïnteresseerden kunnen zich na de oncologische behandelingen inschrijven voor de "oncorevalidatie". Dit is een revalidatieprogramma dat bestaat uit individuele conditietraining, krachttraining, lenigheidsoefeningen en stretching. Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan uitleg over werkhervatting, vermoeidheid, gezonde voeding, communicatie, relaxatie, ...

Inschrijven kan via de behandelende arts, aanmelden bij de kinesitherapeuten van de dienst revalidatie 057/35 73 86.

Tot slot

Deze voorzorgsmaatregelen blijven altijd gelden. Het kan zijn dat u ondanks bovenstaande maatregelen toch klachten aan de arm of hand krijgt. Het knellen van een horlogebandje of mouw kan het eerste teken zijn van overbelasting van uw lymfestelsel. Bemerkt u een lichte zwelling of aanhoudend zwaartegevoel, geef uw arm dan rust en leg hem 's avonds wat hoger op een kussen. Neemt de zwelling ondanks deze maatregel niet af, raadpleeg dan uw specialist. Deze zal u dan verder adviseren over eventuele behandeling.

Bij vragen over de revalidatie na een borstoperatie kunt u zich wenden tot de dienst Revalidatie van het Jan Yperman Ziekenhuis

Dienst Revalidatie en Fysische geneeskunde

Dr. G. Moyaert
Tel: 057/35 73 80

De kinesitherapeuten

Tine Breyne en Carmen Boone
Tel: 057/35 73 86
Email: secfysio@yperman.net

Secretariaat oncorevalidatie

Tel: 057/35 73 80



Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper •
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     