



St. Anna Ziekenhuis



Oefeningen na een borstoperatie

Anna. Liefde voor leven.

Oefeningen na een borstoperatie

Door de operatie kan de beweeglijkheid van de schouder verminderd zijn. Armoefeningen kunnen het herstel van die beweeglijkheid bevorderen. U kunt het beste vijf tot zeven dagen na de operatie met deze oefeningen beginnen. U hoeft niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of dat de hechtingen zullen loslaten.

Wanneer u wordt bestraald, is het zinvol om de oefeningen tot ruim een jaar na het afronden van deze behandeling regelmatig te herhalen. U kunt dan controleren of de beweeglijkheid gelijk blijft.

Voor alle oefeningen is het volgende van belang:

Probeer schouderoefeningen dagelijks te doen. 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.

Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk: goed rechtop staan en zitten, geen afhangende schouders maar deze iets naar achteren trekken.

Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.

Ook na afloop van de oefeningen mag u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.

Indien nodig zal de behandelend specialist of de mammacareverpleegkundige u een verwijsbrief geven voor de fysiotherapeut. De fysiotherapeut kan u meer informatie geven ten aanzien van het gebruik van de arm en het doen van oefeningen.

De oefeningen



Oefening 1

Beweeg de armen gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een drain heeft, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft (90 graden). U kunt deze oefening ook in rugligging uitvoeren.



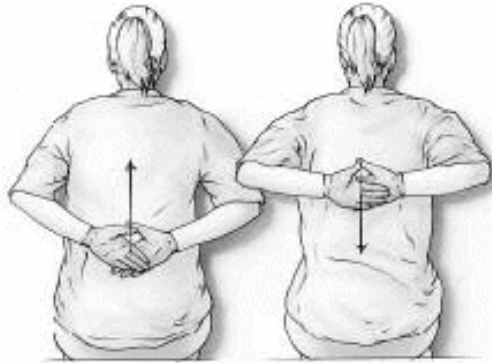
Oefening 2

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



Oefening 3

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



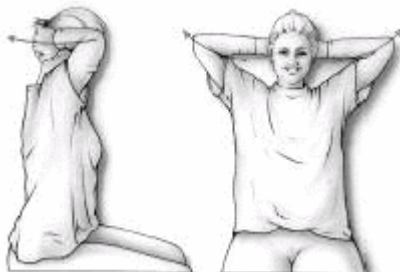
Oefening 4

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



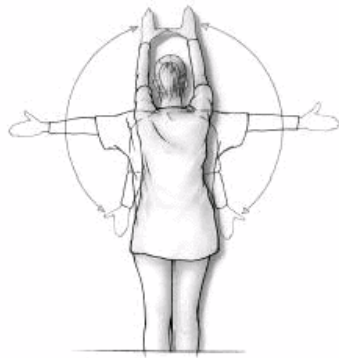
Oefening 5

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



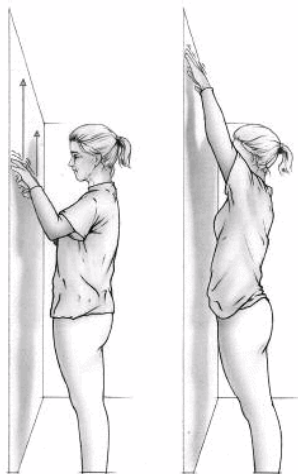
Oefening 6

Uw handen achter uw oren tegen u achterhoofd leggen en vervolgens uw vingers ineen strengelen. Houd uw ellebogen eerste ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren. U kunt deze oefening ook in rugligging uitvoeren.



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

Heeft u nog vragen

Heeft u nog vragen aan de hand van de hiervoor beschreven oefeningen dan kunt u contact opnemen met:

de afdeling fysiotherapie: 040 - 286 4831

de poli chirurgie: 040 - 286 4872

St. Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

FYS012
11-17