

Oefeningen na een borstoperatie

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 afhangelende 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 verwijfsbrief 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.



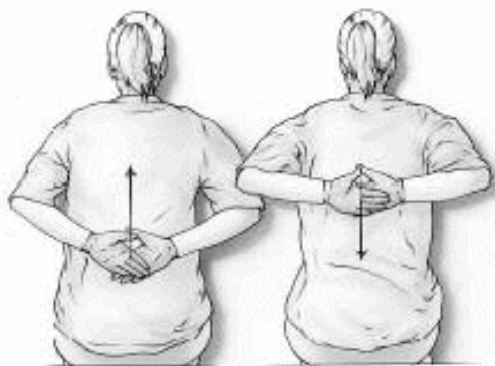
Oefening 2

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.



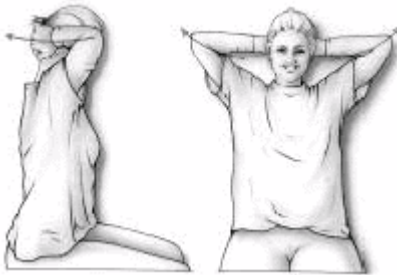
Oefening 4

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



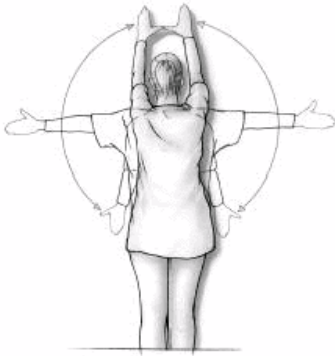
Oefening 5

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



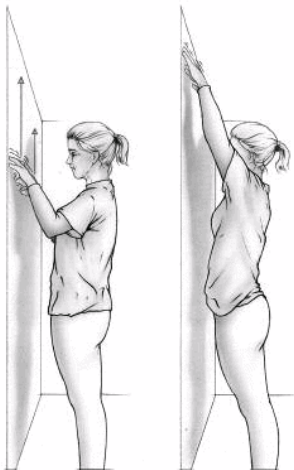
Oefening 6

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 48 31

de poli chirurgie: 040 - 286 48 72



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**FYS012
11-17**