

U heeft een operatie gehad, waarbij een tissue expander is geplaatst of een directe reconstructie heeft plaatsgevonden. Er zijn verschillende operatietechnieken om een reconstructie toe te passen. Het is na de reconstructie belangrijk om te weten wat u mag en kan als het om bewegen gaat. In deze folder geeft de fysiotherapeut u inzicht in de richtlijnen en oefeningen.

Richtlijnen

Door de operatie kunt u last hebben van de wond, pijn hebben of de arm minder goed kunnen bewegen. Om de wond rond de borst zo goed mogelijk te laten herstellen en de prothese/expander te laten “hechten” gelden een aantal leefregels.

- U mag de eerste 6 weken uw arm niet voorwaarts en zijwaarts boven schouderhoogte bewegen (90°).
- Na deze 6 weken mag u het heffen langzaam uitbreiden.
- U mag niet zwaarder dan 2 kilo tillen en geen herhaaldelijke handelingen maken.
- Steun niet met het volle gewicht op uw arm(en).
- U moet een speciaal aangemeten beha kopen. Dit kan online maar wij raden aan dit via een speciaalzaak te doen. U krijgt hierover informatie via de plastisch chirurg of de verpleegkundig specialist mamma.
- De beha moet u de eerste 4 weken zowel overdag als in de nacht dragen. Hiermee ontlast u de borst en ondersteunt u de genezing.
- De eerste 6 weken mag u niet op uw buik slapen.

Dit betekent dus:

- niet sporten (benen trainen kan wel)
- geen boodschappentassen tillen
- niet fietsen (vanwege de steun die u op uw armen neemt)
- niet autorijden
- geen (zwaar) huishoudelijk werk (herhaaldelijke handelingen).

Oedeem

Leg regelmatig uw arm hoog op een kussen. Dit vermindert mogelijke vochtvorming (oedeem) in de arm, hand of flank (aan de geopereerde zijde). Vermijd verwondingen en injecties in de buurt van de expander/prothese. Het lichaam is druk bezig met herstellen en wanneer het dan een infectie moet verwerken is er een grotere kans op zwelling of vocht. Als er (veel) vochtvorming ontstaat, moet u contact opnemen met de mammacare-verpleegkundige of een afspraak maken bij de oedeemfysiotherapeut.

Bewegen

Het is belangrijk dat u in goede conditie blijft; hierdoor herstelt u sneller. Beweeg elke dag minimaal 30 minuten extra. Dit is de Nederlandse norm voor gezond bewegen. Lukt dit niet zelfstandig? Dan kan dit onder professionele begeleiding van een oncologie fysiotherapeut.

Na de borstreconstructie kan uw arm of schouder stijf aanvoelen. Oefeningen kunnen helpen om de stijfheid te verminderen en om op langere termijn de schouder weer normaal te kunnen bewegen. Doe deze oefeningen:

- Maak een vuist en open uw hand weer
- Buig en strek de elleboog
- Rol uw schouders naar voor en naar achteren
- Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Trek daarna een aantal keren uw schouders op en ontspan weer.
- Beweeg uw rechteroor in de richting van uw rechterschouder. Daarna uw linkeror naar uw linkerschouder.
- Maak een beweging alsof u koffie gaat malen met de aangedane arm, zowel linksom als rechtsom.
- Ga voor een tafel staan. Steun met een hand op de tafel en laat de andere arm ontspannen hangen. Slinger met de arm kleine rondjes linksom en rechtsom.
- Vouw uw handen in bidgreep en beweeg uw beide armen voorwaarts omhoog tot 90°. Houd hierbij de ellebogen gestrekt. Na 6 weken mag u deze oefening langzaam gaan uitbreiden tot maximaal.
- Leg uw handen in uw hals, houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna rustig naar achter.
- Breng uw beide handen achter uw rug en grijp deze in elkaar, daarna beweegt u de armen gestrekt iets omhoog.
- Breng beide armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte (90°). Doe dit eventueel staande met uw rug tegen de muur.
- Ga ongeveer 15 cm van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven. Hou rekening met de maximale schouderhoogte.

Tot slot nog een ademhalingsoefening:

- Ontspan uw schouders, armen en nek. Adem in via uw neus en uit via uw mond.
- Adem volledig uit en zorg dat tijdens het inademen geen extra spierspanning ontstaat.

Richtlijn bij oefenen

- Vooral tijdens de ziekenhuisopname is het belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert. Beweeg tot net voor de pijngrens, maar nooit voorbij schouderhoogte.
- Herhaal een oefening vijf tot tien keer. Doe de oefening zo'n drie keer per dag. Na twee weken mag u de frequentie verhogen naar meer dan tien keer per oefening; meerdere malen per dag.
- Blijf tijdens het oefenen goed doorademen.
- Om de oefeningen goed uit te kunnen voeren, is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders heel belangrijk. Zit of sta dus goed rechtop.
- Let op dat u bij het oefenen niet met de armen gaat veren.
- Zorg ervoor dat u niet te lang in dezelfde houding blijft zitten (computer, bellen, handwerken) en vermijd het tillen van zware dingen. Neem tussendoor ook voldoende rust.



FYSIO CENTRUM ZAAANLAND
ALS HET OM BEWEGEN GAAT

Hoe gaat het herstel?

- Na 2 weken mag u weer licht huishoudelijk werk doen, maar doe geen zware inspanning.
- Na 4 weken mag u langzaam weer uw gewone dagelijkse bezigheden gaan doen, maar overbelast het geopereerde gebied niet;
- Na 6 weken mag u langzaam weer uw gewone dagelijkse bezigheden, fietsen en krachtsinspanning opvoeren tot het niveau dat u gewend was op geleide van de pijn. Dit wil zeggen: zolang u er zich goed bij voelt en het gemakkelijk gaat. Probeer nog niet te lang zwaar te tillen.

Vragen?

Heeft u vragen over de oefeningen?

Bel dan met Fysio Centrum Zaanland op nummer 075-6502238 / 075-6507147.

Heeft u vragen over de wond of zijn er nog andere onduidelijkheden?

Bel dan met de mammacare-verpleegkundige of (plastisch) chirurg.