

Armoefeningen na een borstoperatie

Lymfoedeem

Lymfoedeem is de ophoping van weefselvocht in het lichaam. Behandeling van borstkanker maakt het soms nodig lymfeklieren in de oksel weg te nemen of te bestralen.

Daardoor kan lymfoedeem in de arm ontstaan. Ons lichaam produceert weefselvocht (lymfe). Via de lymfe kunnen stoffen van en naar onze cellen vervoerd worden. Er is dus altijd aanvoer en afvoer van lymfe. De afvoer van lymfe vanuit armen gebeurt via de lymfeklieren in de oksels. Als deze klieren zijn verwijderd of door bestraling zijn beschadigd, dan verloopt de afvoer van lymfeminder goed. Er kan zich vocht ophopen in een arm. Dit noemen we lymfoedeem.

Oefeningen ter bestrijding van lymfoedeem

Algemene tips bij oefeningen:

- De oefeningen rustig en vloeiend uitvoeren.
- De oefeningen mogen geen pijn of vermoeidheid geven, de eindstand mag wel voelbaar zijn.
- Adem rustig door tijdens het oefenen.
- Oefeningen 5 keer herhalen, 3 keer per dag, tenzij anders afgesproken met de fysiotherapeut.
- Als de beweeglijkheid goed is deze oefeningen ter controle dagelijks uitvoeren, met name tijdens en na de bestraling de beweeglijkheid blijven controleren. Nog minimaal een half jaar na de behandeling volhouden. Het beste is de beweeglijkheid dagelijks te controleren.
- Zorg voor afwisseling in houding en beweging.



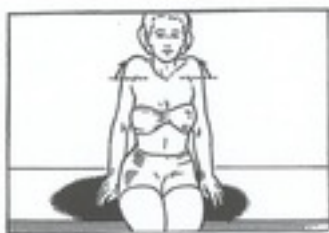
Oefening 2

Afwisselend vuist maken en de vingers goed strekken en spreiden. Herhaal dit 5 keer.



Oefening 3

Regelmatig uw gehele arm recht maken. Zijwaarts uitstrekken, met open hand. Herhaal dit 5 keer.



Oefening 1

Ga rechtop zitten. Draai uw schouders los. Herhaal dit 5 keer, zowel voor- als achterwaarts.



Oefening 4

Start deze oefening een week na ontslag uit het ziekenhuis.

- Ga op uw rug liggen en trek de knieën zonnodig op zodat uw voeten plat op de onderlaag staan.
- Streck beide armen.
- Beweeg de gestrekte armen omhoog.
- Gebruik de goede arm om de andere arm te begeleiden.
- Houd 10 tellen vast en ga langzaam terug.
- Als dit na enkele dagen goed gaat, mag u uw gestrekte armen verder bewegen tot langs de oren.
- Herhaal dit 5 keer.

Adviezen

- Let op een goede houding, controleer dit eventueel in de spiegel.
- Til geen zware voorwerpen.
- Voorkom langdurig dezelfde houding en beweging.
- Vermijd knellende kleding, sieraden of (schouder) banden.
- Verzorg uw huid goed. Probeer wondjes aan de borst/schouder/ arm zoveel mogelijk te vermijden. Loopt u toch een wondje op, ontsmet dit dan met een desinfecterend middel.
- Als een wondje toch ontstoken raakt, loop er dan niet mee door, ga naar uw (huis)arts.
- Zorg dat in de arm aan de behandelde kant geen bloed wordt afgenomen en dat u daar geen injecties in krijgt. Vraag advies aan uw specialist als u aan beide kanten bent behandeld.
- Vermijd blootstelling aan extreme kou en hitte, bijvoorbeeld verbranding door zonnebaden.

Vragen?

Wij helpen u graag. Neem gerust contact op met de Mammacareverpleegkundige, telefoonnummer: (076) 595 30 91. Of met de afdeling fysiotherapie: telefoonnummer: (076) 595 30 75.