

## Instructies en oefeningen na okselkliertoilet

### Inleiding

U heeft een operatie gehad waarbij klieren in de oksel zijn verwijderd. Na de operatie is er een kans dat de schouder stijf wordt. Het is van belang om een goede beweeglijkheid van de schouder te waarborgen, ook voor eventuele verdere behandeling. Na de operatie is er risico op het ontstaan van lymfoedeem.

### Lymfoedeem

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van vocht tussen de weefsels. Het kan zowel in de arm als de borst en op de borstwand ontstaan. Bij lymfoedeem is een deel van de normale afvoerroute van het lymfevocht uit de arm en de borst verstoord. Lymfevocht kan hierdoor niet goed afgevoerd worden. Het lymfevocht zal (deels) een nieuwe afvoerroute moeten zoeken.

Een strakgespannen/zwaar gevoel in de arm of hand en/of zwelling in de rug, borstwand of arm/hand kunnen de eerste tekenen zijn van overbelasting van het lymfesysteem. De zwelling is dan meestal nog niet echt zichtbaar. Daarnaast kunt u tintelingen in de arm ervaren en het gevoel hebben dat kleding/sieraden knelt. Herkent u deze punten en/of heeft u een lichte zwelling, geef uw arm dan rust en leg uw arm 's nachts op een kussen. Als de zwelling hierdoor niet afneemt, vraagt u dan uw arts of specialist. Is er geen sprake van een ontsteking of andere oorzaak voor deze zwelling, dan kan u verwezen worden naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van lymfoedeem.

### Leefregels

- Beweeg voldoende (Nederlandse norm gezond bewegen, 150 minuten per week)
  - Voorkom grote inspanning en/of oververmoeidheid
  - Niet zwaar tillen, duwen en trekken
  - Niet te lang achter elkaar en niet te intensief
- Voorkom langdurig dezelfde houding en beweging.
- Voorkom grote temperatuurverschillen, bijvoorbeeld zonnebaden, warm/koude douche en sauna.
- Voorkom wondjes. Draag handschoenen tijdens het tuinieren. Dek wondjes altijd af om een infectie te voorkomen.

- Zorg voor een goede huidverzorging. Houdt de huid soepel met een verzorgende bodylotion om wondjes te voorkomen.
- Draag geen knellende kleding, horloges en sieraden om stuwing te voorkomen.
- Laat geen bloedprikken (wondje) of bloeddruk meten (stuwing) aan de behandelde arm.

### **Algemene tips bij oefeningen**

- Indien u een drain heeft na de ingreep beweeg dan tot maximaal schouderhoogte (horizontaal).
- Voer de oefeningen op een ontspannen manier uit in een rustig tempo en in een vloeiende beweging.
- De oefeningen mogen geen pijn of vermoeidheid geven, de eindstand mag wel voelbaar zijn. Maak hierbij geen verende beweging.
- Adem rustig door tijdens het oefenen.
- Voer de oefeningen drie keer per dag uit en herhaal dit vijf keer per oefening, tenzij anders afgesproken met de fysiotherapeut.
- Blijf de mobiliteit van de schouder in het eerste half jaar dagelijks controleren en blijf dit vervolgens wekelijks doen. Het blijft belangrijk hier oog voor te houden in de toekomst.
- Wanneer u nog bestraald wordt, is het belangrijk dat u uw arm boven uw hoofd kunt bewegen. Dit heeft te maken met de houding van de arm tijdens het bestralen.
- Wanneer de arm pijnlijk is na het oefenen, oefen dan de volgende keer minder zwaar.

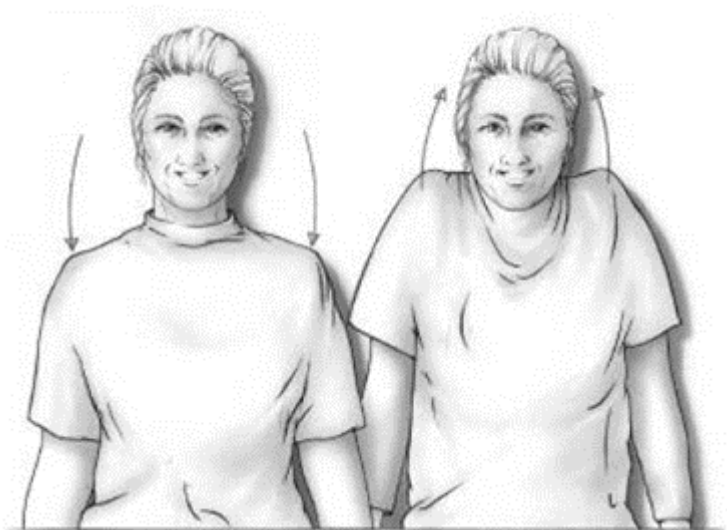
### **Oefening 1**

Maak afwisselend een vuist en strek en spreid hierna de vingers.



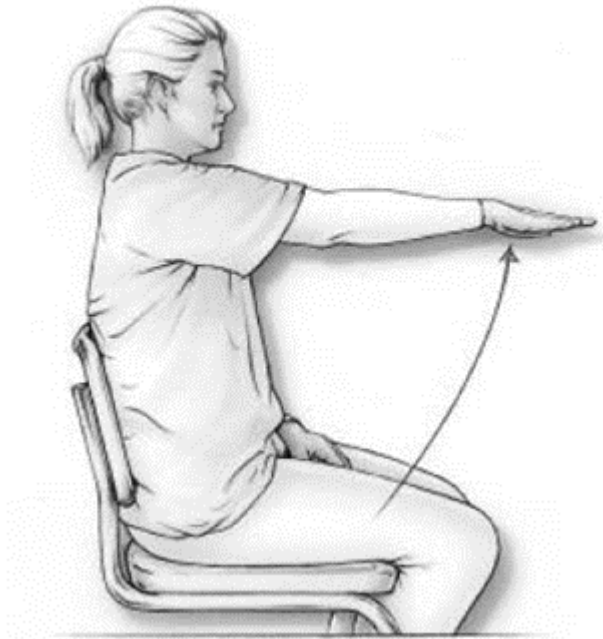
### Oefening 2

Draai uw schouders los. Herhaal dit vijf keer, zowel voor- als achterwaarts.



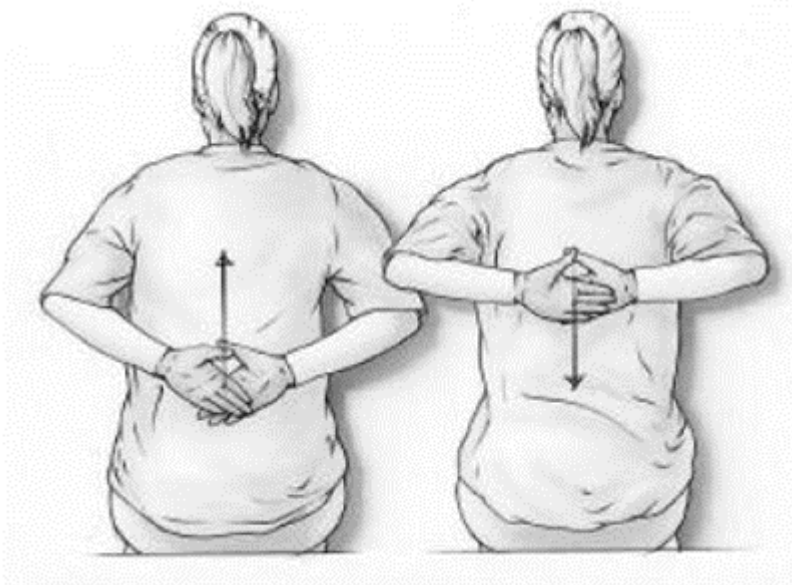
### Oefening 3

Beweeg uw arm voorwaarts tot schouderhoogte. Wanneer u nog een wondrain heeft, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft.



#### Oefening 4

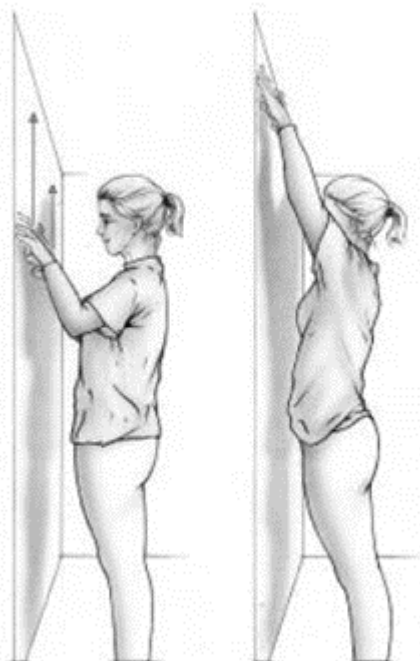
Pak uw handen achter uw rug vast met de handpalmen naar buiten. Schuif de handen vervolgens naar boven en naar beneden.



De volgende oefeningen start u een week na de ingreep.

### Oefening 5

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en krabbel of schuif met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



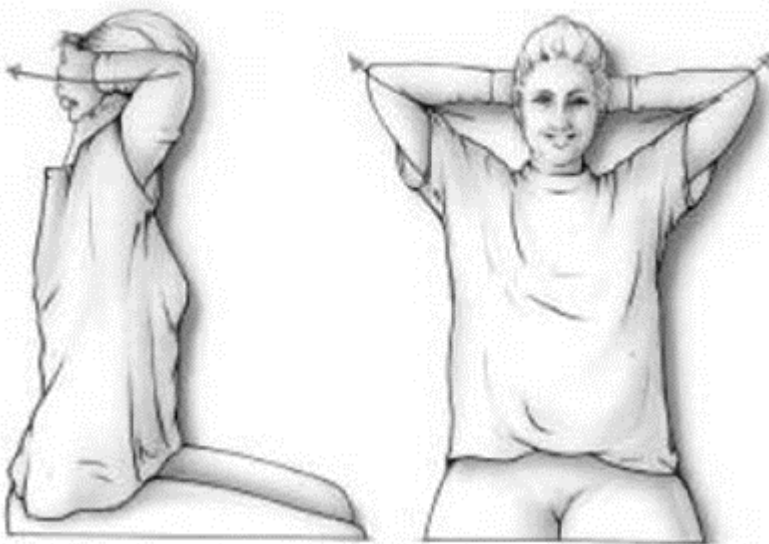
### Oefening 6

Vouw uw handen in elkaar. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Breng uw armen vervolgens zo ver mogelijk gestrekt omhoog.



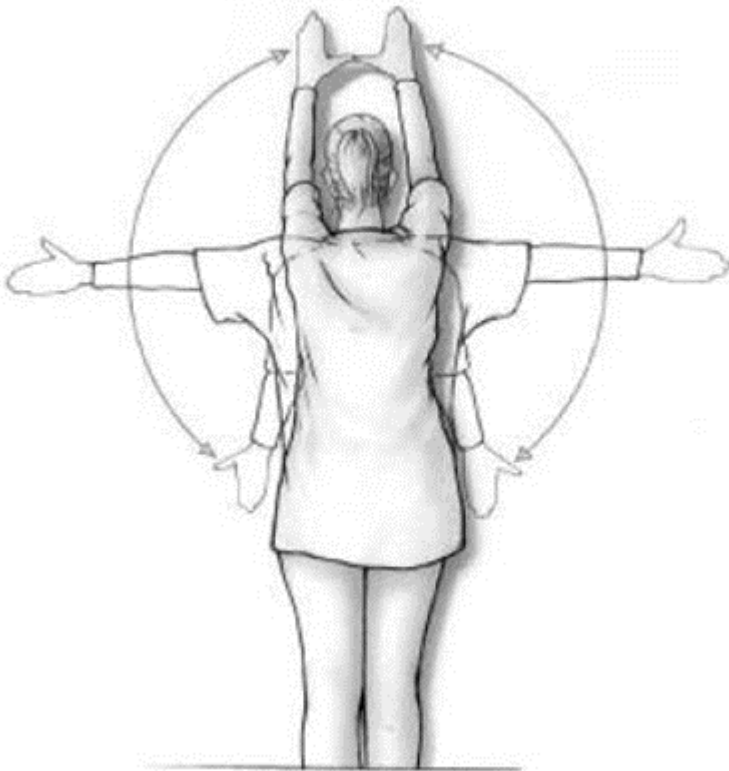
### Oefening 7

Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd met de vingers ineen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



### Oefening 8

Beweeg beide armen zijwaarts omhoog zo hoog u kunt.



### Oefening 9

Ga op uw rug liggen en leg uw arm over uw lichaam, gericht naar het bekken aan de niet-geopereerde zijde. De elleboog is zo gestrekt mogelijk, je hand is naar binnen gedraaid, pols en vingers zijn gebogen. Beweeg nu uw arm in een vloeiende beweging naar de geopereerde zijde zoals zichtbaar op de afbeelding. Strek hierbij uw elleboog, pols en vingers zodat er rek voelbaar is.



## Aandachtspunten tijdens herstel

Wees alert op symptomen als onverklaarbare pijn, tintelingen, doof gevoel in de arm aan de geopereerde zijde (neuropathie) en/of strengvorming in oksel of elleboog (Axillary Web Syndrome)

Wanneer de beweeglijkheid van de schouder na twee weken geen duidelijke verbetering laat zien, neem dan contact op met de fysiotherapeut in de buurt. Hiervoor heeft u geen verwijzing nodig.

Raadpleeg de huisarts bij eventueel koorts, roodheid, toename oedeem of pijn. Oedeem is te herkennen doordat u putjes kunt drukken in de huid.

Indien u nog bestraling krijgt na de operatie is het van belang om de arm(en) in onderstaande houding te kunnen positioneren.



## 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.

Meer lezen over chirurgie bij Amphia?

[Ga naar afdeling Chirurgie](https://www.amphia.nl/afdelingen/chirurgie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/chirurgie>)