



Instructies na een borstkankeroperatie

Fysiotherapie

In deze folder over instructies na een borstkankeroperatie
leest u meer over de periode na de operatie.

U hebt een borstoperatie ondergaan, waarbij al dan niet okselklieren werden verwijderd. Voor uw herstel geven wij u de volgende adviezen:

WEEK 1

- Gebruik de arm zo gewoon mogelijk maar wek geen pijn op bij bewegen.
- Vermijd bewegingen boven schouderhoogte.
- Vermijd belasting (o.a. tillen van boodschappen, stofzuigen, vegen, fietsen).

WEEK 2, 3 EN 4

- Doe oefening 1,2,3 en 4 met lichte rek op de wond.
- Herhaal de oefeningen 2x per dag, 5x per oefening.
- Gebruik de arm zo gewoon mogelijk, nu ook boven schouderhoogte.
- Begin met lichte huishoudelijke activiteiten op geleide van de pijn.

VANAF WEEK 5

- Voeg oefening 5,6,7 en 8 toe; meer intensieve rek is mogelijk.
- Herhaal de oefeningen 2x per dag, 5x per oefening.
- Na 6 weken kunt u gedoseerd zwaardere activiteiten oppakken.
- Tevens adviseren wij te starten met lichte krachttraining van de armen en schouders.

Let op

Zolang zich nog wondvocht ophoopt in wondgebied oefent u wel boven schouderhoogte, maar beperkt u zich bij dagelijkse activiteiten tot bewegingen onder schouderhoogte.

Beweeglijkheid

Het is belangrijk dat de beweeglijkheid van uw schouder volledig herstelt. Het is de verwachting dat u de schouder na 6 weken weer volledig kan bewegen. Indien het oefenen moeizaam verloopt of het herstel te lang duurt, is het verstandig contact op te nemen met een oedeemfysiotherapeut in het ziekenhuis of bij u in de buurt.

Bestraling

Wanneer u wordt bestraald blijft het na afronden van deze behandeling zinvol om de oefeningen dagelijks te herhalen. Het effect van de bestraling heeft nog lang invloed op de weefsels in het borstgebied en de oksel. Hierdoor kan de beweeglijkheid van de schouder ook later nog beperkt worden. Neem in dat geval contact op met een oedeemfysiotherapeut of oncologiefysiotherapeut in het ziekenhuis of bij u in de buurt.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



Lymfoedeem

Indien bij de operatie meerdere okselklieren verwijderd zijn, is er risico op het ontstaan van lymfoedeem. Dit risico blijft de rest van uw leven bestaan. U dient rekening te houden met het volgende:

Voorkom wondjes aan uw arm aan de geopereerde zijde in verband met infectiegevaar (wondroos).

- Draag handschoenen bij snijden, snoeien, schuren, et cetera.
- Voorkom injecties of bloedafname aan de arm.
- Wees voorzichtig met insectenbeten.
- Ontsmet wondjes goed met Betadine, jodium of alcohol.

Vermijd insnoeringen of hoge druk aan de arm.

- Draag bij voorkeur een beha met brede schouderbanden die niet te strak zit.
- Laat geen bloeddruk meten aan de geopereerde zijde.
- Draag niet te strakke kleding en sieraden.

Voorkom overbelasting van de arm.

- Voorkom vermoeiende arbeid en grote krachtsinspanningen van de arm.
- Draag niet langdurig een zware tas of last aan de arm of schouder.
- Verdeel uw werkzaamheden over de dag en de week.
- Laat de arm tijdens lopen niet te lang achter elkaar naar beneden hangen.
- Las pauzes in tijdens een lange fietstocht.

Vermijd extreem hoge en lage temperaturen.

- Voorkom zonnebrand.
- Neem geen extreem hete baden of douche.
- Gebruik niet te heet water bij huishoudelijke taken.
- Gebruik geen warme of koude pakkingen op uw schouder of arm.
- Wees voorzichtig met saunabezoek.



Belangrijk

- Als uw arm signalen geeft zoals zwelling, pijn, een strak of vermoeid gevoel, dan is de belasting te groot geweest. Geef in dat geval uw arm rust en beweeg in een rustig tempo uw hand en vingers.
- Blijf wel bewegen. Normaal bewegen is goed voor de arm, ook als deze gezwollen is. Bewegen bevordert de afvoer van het lymfevocht.
- Neem bij het aanhouden van de zwelling en bewegingsbeperking contact op met een oedeemfysiotherapeut of uw huisarts.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? U kunt contact opnemen met het secretariaat van de Paramedische Dienst, tel.: 0570 – 53 50 35.

Uw rechten en plichten. Kent u ze?

Wij doen er alles aan om u de beste zorg en behandeling te geven. Dat doen we samen met u. Voor zowel u als de zorgverlener zijn er rechten en plichten. Het is belangrijk dat u ze kent. Bijvoorbeeld wat mag ik van mijn zorgverlener verwachten? Waar kan ik mijn medische gegevens inzien? Wat houdt het recht op privacy in? U leest ze op www.dz.nl/rechtenenplichten.



Algemene contactgegevens

Deventer Ziekenhuis
Nico Bolkesteinlaan 75
7416 SE Deventer

Tel. nr.: 0570 53 53 53
info@dz.nl
www.dz.nl