

Mammacare

Arm- en schouderoefeningen na het verwijderen van de okselklieren

U hebt een operatie gehad waarbij de lymfeklieren in uw oksel zijn verwijderd. Het kan na de operatie lastig zijn om uw schouder en arm goed te bewegen. De oefeningen in deze folder kunnen helpen om dit te verbeteren.

De fysiotherapeut komt de dag na de operatie bij u langs om de oefeningen met u door te nemen.

U kunt de dag na de operatie beginnen met de oefeningen 1 t/m 4. Vanaf een week na de operatie kunt u daarbij ook de oefeningen 5 t/m 8 doen.

Voor alle oefeningen geldt:

- Doe de oefeningen in een rustig tempo en rust na elke oefening even uit.
- Blijf goed doorademen tijdens de oefeningen (houd uw adem niet in).
- Let op uw houding tijdens de oefeningen. Probeer rechtop te staan en te zitten en breng uw schouders iets naar achteren.
- Zorg dat u tijdens het oefenen geen pijn hebt, terwijl u toch zo ver mogelijk beweegt. Krijgt u na het oefenen pijn? Maak dan de volgende keer een kleinere beweging of doe de oefening wat langzamer.
- Let er op dat u bij de oefeningen *niet* met de armen gaat *veren* (kleine op en neer gaande bewegingen).
- Oefen 3 tot 5 keer per dag en herhaal elke oefening 5 tot 10 keer.

Ga door met oefenen totdat u uw arm weer net zo kunt bewegen als voor de operatie. Als u wordt bestraald, blijf dan tot een jaar na de laatste bestraling 1 of 2 keer per week oefenen. Zo kunt u controleren of u de arm en/of schouder goed kunt blijven bewegen.

Hebt u problemen met het oefenen of is de beweging van uw arm en/of schouder na 6 weken nog niet verbeterd? Vraag uw huisarts, specialist of verpleegkundig consulent Mammacare dan om een verwijzing naar een fysiotherapeut.

Fase 1 (vanaf dag 1 tot en met dag 7 na de operatie)



Oefening 1

Breng uw arm aan de geopereerde kant gestrekt omhoog. Ga niet verder omhoog als de wond begint te trekken.



Oefening 2

Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Trek uw schouders een aantal keer op en ontspan ze daarna weer.



Oefening 3

Vouw uw handen in elkaar. De arm aan de geopereerde kant wordt zo ondersteund. Breng uw armen zo ver mogelijk omhoog.

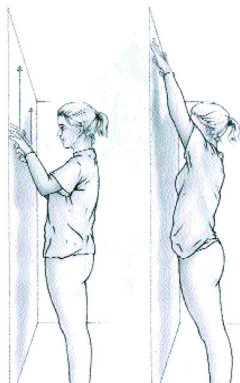


Oefening 4

Leg uw handen tegen uw achterhoofd en vouw uw vingers in elkaar. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.

Fase 2 (vanaf week 2 en tot en met week 3 na de operatie)

U kunt uw arm en schouder weer gewoon gebruiken bij lichte handelingen. U mag nog niet tillen en nog geen herhaalde bewegingen maken, zoals stofzuigen en typen.



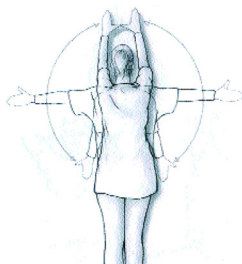
Oefening 5

Ga met uw gezicht een stukje (ongeveer 15 cm) van de muur staan. Krabbel met beide handen tegelijk langs de muur naar boven en weer terug.



Oefening 6

Vouw u handen achter uw rug in elkaar. Breng de armen gestrekt omhoog en weer terug.



Oefening 7

Ga met uw buik tegen de muur staan. Beweeg beide armen zijwaarts omhoog en weer naar beneden, alsof u een cirkel op de muur tekent.



Oefening 8

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

Voor fase 3 en 4 geldt:

Als u tijdens of na een activiteit pijn of een gespannen, zwaar of moe gevoel in de schouder of arm hebt, kan dat betekenen dat u teveel hebt gedaan. Doe het dan de volgende keer wat rustiger aan.

Fase 3 (vanaf week 3 tot en met week 6 na de operatie)

U kunt in en om huis weer wat actiever worden. Probeer dit rustig op te bouwen. Begin met 10 minuten. Als u tijdens en na de activiteit geen pijn hebt, bouw dit dan de volgende keer op naar 2 keer 10 minuten. Als het lukt om zonder problemen 4 keer 10 minuten actief te zijn, maakt u de stap naar 2 keer 15 minuten. Zo doet u niet snel te veel en zal de hersteltijd korter zijn.

Fase 4 (vanaf week 6 na de operatie)

Vanaf week 6 kunt u proberen uw gewone activiteiten weer op te pakken. Ook kunt u weer gaan sporten. Pas nog wel op met plotselinge en ruwe bewegingen met uw schouder en arm. Overleg eventueel met de arts, verpleegkundig consulent mammacare of fysiotherapeut of u een bepaalde sport weer kunt gaan doen.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonius.nl

