

# Oefeningen na borstamputatie

Om de kans op bewegingsbeperking in de schouder te verkleinen is het belangrijk dat u de dag na de operatie met arm- en schouderoefeningen begint. U doet dit op geleide van de pijn. Hieronder leest u hier uitleg over.

## ■ De eerste 2 weken na de operatie

In de 2 weken na de operatie is het verstandig om niet boven schouderhoogte te bewegen. Dit geldt voor zowel het oefenen als voor bewegingen die u in het dagelijks leven maakt. U hoeft niet bang te zijn dat de hechtingen loslaten door het oefenen.

## ■ Adviezen

Het is belangrijk dat u:

- rechtop zit of staat en zorgt dat de schouders niet naar voren hangen
- de oefeningen langzaam uitvoert. Doe ongeveer 5 seconden over 1 oefening
- tijdens en na het oefenen geen pijn mag ervaren. Heeft u dat wel, maak dan de volgende keer een kleinere beweging of voer de oefening langzamer uit. Een rekkend gevoel is geen probleem
- niet 'veert' met uw armen
- begint met 3 herhalingen per oefening en opbouwt naar 5 herhalingen
- de set oefeningen 4 keer per dag doet, zie hiervoor de foto's op de volgende pagina's. Het is beter enkele keren per dag licht te oefenen, dan 1 keer zwaar en veel
- 1 keer per dag gaat oefenen als uw schouder weer zijn normale beweeglijkheid terug heeft. Daarmee onderhoudt u de beweeglijkheid
- **heeft u ook radiotherapie (bestraling) ondergaan?** Dan is het verstandig om tot 2 jaar na de behandeling 1 of 2 keer per week de oefeningen uit te voeren. U controleert daarmee of de beweeglijkheid in de schouder gelijk blijft
- **heeft u geen radiotherapie ondergaan?** Oefen dan door tot de geopereerde kant even goed beweegt als de niet-geopereerde kant. Ga in ieder geval door tot de 8e week na de operatie

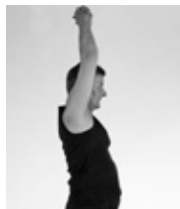
## Ervaart u na 8 weken nog een beperking in uw armbeweging?

Dan is na overleg met chirurg of mammacare verpleegkundige, fysiotherapie het advies. U kunt hiervoor naar een fysiotherapeut die aangesloten is bij Onco-Net of 'Netwerk Oncologie'.



1a

**Uitgangshouding:** houd de armen voor u, de handen voor de onderbuik. U mag de vingers ineen strengelen om de geopereerde kant te ondersteunen.



1b

**Uitvoering:** beweeg de armen omhoog en beweeg daarna terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



2a

**Uitgangshouding:** sta of zit met gestrekte ellebogen en de handpalmen naar voren.



2b

**Uitvoering:** beweeg de armen zijwaarts omhoog en beweeg daarna terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



3a

**Uitgangshouding:** plaats de vingers achter de oren of als dat niet lukt, lager in de hals.



3b

**Uitvoering:** beweeg de ellebogen naar buiten en beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.



4a

**Uitgangshouding:** houd de armen gestrekt naar achteren met de handpalmen naar achteren.



4b

**Uitvoering:** beweeg de duimen richting de schouderbladen, waarbij de handpalmen naar achteren blijven wijzen. Beweeg terug tot u de uitgangshouding weer heeft bereikt.