

Bewegen na borstamputatie

Het is belangrijk om zo snel mogelijk na borstamputatie je arm aan de geopereerde zijde(n) weer te bewegen. Door dit vanaf het begin zoveel mogelijk op te pakken en de oefeningen te doen heb je sneller weer volledige bewegingsvrijheid en kun je dus ook sneller je dagelijkse activiteiten weer uitvoeren.

Volledige bewegingsvrijheid van je schouder

De eerste 6 weken na de operatie zijn vooral gericht op het terugkrijgen van de beweging van je arm(en). Dat houdt in dat je je arm weer net zo goed kunt bewegen als voor de operatie.

Als je al binnen de 6 weken je volledige bewegingsvrijheid terug hebt kun je rekoefeningen toevoegen aan je dagelijkse routine. Dit is met name goed als je het voelt trekken in je borst en onder je arm tijdens bepaalde oefeningen. De oefeningen helpen bij het verminderen van de vorming van littekenweefsel. Littekenweefsel kan beperkingen geven in je bewegingsvrijheid.

De oefeningen zijn ook belangrijk om je arm en schouder flexibel te houden als je bestraling ondergaat.

Als de mobiliteit van je schouder en arm niet binnen 4 weken verbetert neem dan contact op met je arts. Die kan je eventueel doorverwijzen voor meer hulp.

Sterk maken van je schouder

Nadat je weer volledige beweging van je schouder hebt is het belangrijk om je spieren weer sterk te maken. Start met lichte gewichten of een lichte weerstandband. Bouw het langzaam op.



Pijn bij de oefeningen

Een beurs gevoel en een beetje pijn bij de oefeningen is niet erg, bijvoorbeeld als je voelt dat het trekt. Dat is normaal. Wat je voelt is het oprekken van littekenweefsel

Als het erg pijnlijk of oncomfortabel is, neem dan even pauze. Stop echter niet helemaal met de oefeningen. Begin weer langzaam en bouw de oefeningen rustig op. Heb geduld met jezelf, je wordt langzaam steeds sterker.

Als je oefent

- Begin de oefeningen rustig, zonder jezelf te zwaar te belasten. Forceer de oefeningen niet. Dit geldt ook voor activiteiten thuis, op het werk of tijdens sport of hobby's.
- Begin met wat voor jou mogelijk is en voeg langzaam meer oefeningen toe totdat het lukt om elke oefeningen 5 tot 10 keer te herhalen, 3 keer per dag. Houd elke rekoefening ongeveer 10 seconden vast. Ga door met elke dag te oefenen totdat je de arm weer net zo goed kunt gebruiken als voor de operatie.
- Oefen als het kan voor een spiegel zodat je kunt zien of je houding goed blijft.
- Als je twijfelt, vraag je arts of mammacareverpleegkundige om advies.

Eerste set oefeningen

- Dit zijn zachte oefeningen waar je een dag na de operatie mee kunt beginnen.
- Doe elke oefening 10 keer.
- Herhaal de oefeningen 3 keer per dag.

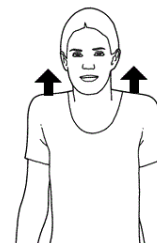
1. Maak een vuist

- Open en sluit je vuist 10 keer, herhaal dit elk uur.
- Gebruik een zachte bal of spons indien mogelijk.



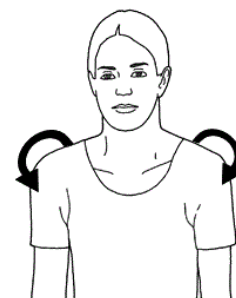
2. Schouder ophalen

- Ga rechtop zitten in een comfortabele positie.
- Trek je schouders omhoog richting je oren, breng je schouderbladen op je rug naar elkaar toe.
- Laat je schouders weer zakken en ontspan.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



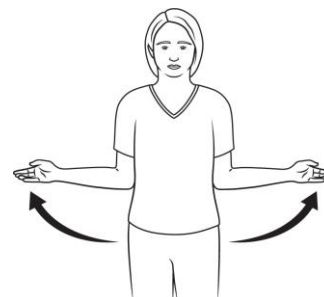
3. Schouders draaien

- Maak langzaam kleine vooruit ronddraaiende bewegingen met je schouder. Let op dat je de schouders beweegt en niet je elleboog.
- Maak de rondjes telkens groter.
- Draai nu achteruit en herhaal stappen a en b.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



4. Armrotatie naar buiten

- Ga rechtop zitten of staan.
- Houd je bovenarmen en ellebogen tegen de zijkant van je lichaam aan.
- Draai je onderarmen naar buiten terwijl je ellebogen tegen de zijkant van je lichaam blijven.
- Draai weer terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.





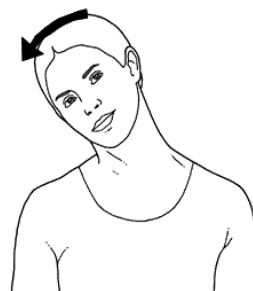
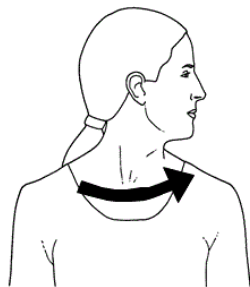
5. Pendule

- Ga voorovergebogen staan bij een tafel, laat de arm van de geopereerde zijde hangen, gebruik de andere arm om jezelf te steunen
- Zwaai je arm van links naar rechts.
- Zwaai je arm van voor naar achteren.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



6. Hoofd draaien en kantelen

- Maak je nek zo lang mogelijk zonder je kin omhoog te doen.
- Draai je hoofd langzaam naar rechts en kijk zo ver mogelijk over je rechterschouder, draai daarna naar links en kijk zo ver mogelijk over je linkerschouder. Draai je hoofd zo ver door dat je spanning voelt, het mag geen pijn doen.
- Kantel je hoofd naar rechts waardoor je rechteroor zo dicht mogelijk bij je rechterschouder komt, kantel je hoofd daarna naar links zodat je linkeror zo dicht mogelijk bij je linkerschouder komt. Kantel zover door dat je spanning voelt, het mag niet pijn doen.
- Herhaal stappen b en c 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



Tweede set oefeningen

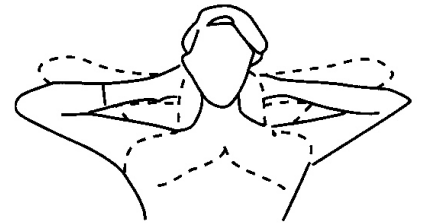
Begin deze oefeningen 4 dagen na de operatie. Je mag geen drain meer hebben.

- Houd elke oefening ongeveer 10 tellen vast.
- Je voelt de spanning van het rekken, maar het mag geen scherpe pijn zijn.
- Herhaal deze oefeningen 3 keer per dag.

7. Ellebogen naar achteren duwen

Ga rechtop tegen een muur staan of ga op je rug liggen, bijv. op bed of op de grond.

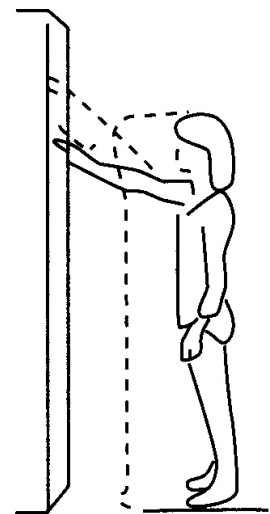
- Plaats je vingers op je achterhoofd of hoog in je nek.
- Spreid je ellebogen en duw ze zo ver mogelijk naar de zijkant. Houd je nek recht.
- Duw zover door dat je spanning voelt (maar nog geen pijn) en houd dit 10 tellen vast.
- Ontspan en breng je ellebogen weer iets naar voren.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



8. Schouder strekken, muuroefening

Probeer elke keer een beetje hoger te reiken. Telkens als je hoger komt doe je een stapje vooruit richting de muur.

- Ga met je gezicht richting de muur staan.
- Leg de hand van de geopereerde zijde op de muur en glijd of krabbel met je hand langs de muur omhoog.
- Ga zover omhoog dat je spanning voelt (maar nog geen pijn) en houd dit 10 tellen vast.
- Ga terug naar de beginpositie door je vingers langs de muur naar beneden te laten glijden of krabbelen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



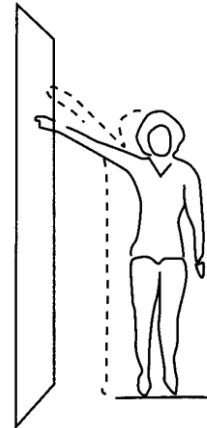


9. Schouder zijdelings strekken, muuroefening

Probeer elke keer een beetje hoger te reiken.

Telkens als je hoger komt zet je een stapje dichters naar de muur.

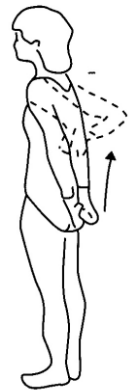
- Ga met de zijkant van je lichaam naar de muur staan.
- Leg de hand van de geopereerde zijde op de muur en glijd of krabbel met je hand langs de muur omhoog.
- Ga zover omhoog dat je spanning voelt (maar nog geen pijn) en houd dit 10 tellen vast.
- Ga terug naar de beginpositie door je vingers langs de muur naar beneden te laten glijden of krabbelen.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



10. Rekoefening achter de rug

Je kunt deze oefening zittend of staand doen.

- Plaats je handen in elkaar achter je rug.
- Schuif je handen langzaam langs het midden van je rug zo ver mogelijk omhoog.
- Ga zover omhoog dat je spanning voelt (maar nog geen pijn) en houd dit 10 tellen vast.
- Laat je handen weer rustig zakken.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



11. Rekken borstkas in een hoek

- Ga met je gezicht richting een hoek staan. Je voeten staan 20 tot 30 cm uit de hoek.
- Buig je ellebogen licht en plaats je handen links en rechts tegen de muur. Plaats je handen zoveel mogelijk op schouderhoogte.
- Houd je handen en voeten op de plek en beweeg je borstkas richting de hoek.
- Ga zover naar voren dat je spanning voelt (maar nog geen pijn) en houd dit 10 tellen vast.
- Ga weer terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



De volgende oefeningen zijn alleen geschikt bij enkelzijdige borstamputatie. Sla oefeningen 12 en 13 over als je dubbele borstamputatie hebt gehad.

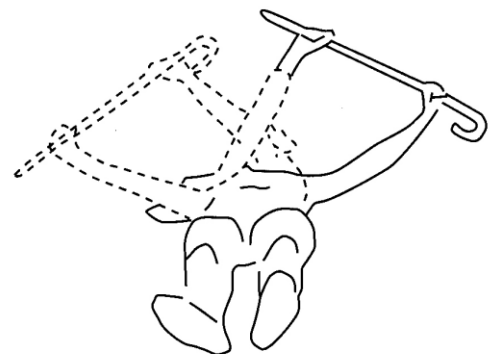
12. Tillen boven je hoofd, met stok

- Ga op je rug liggen en houd de stok met beide handen ter hoogte van je borstkas vast. Palmen wijzen naar je tenen en de handen zijn op schouderbreedte.
- Houd je ellebogen recht en til de stok zover mogelijk over je hoofd naar achteren. Gebruik de arm van de niet-geopereerde zijde om de stok te steunen.
- Ga zover naar achteren dat je spanning voelt (maar nog geen pijn) en houd dit 10 tellen vast.
- Breng de armen weer terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



13. Tillen naar de zijkant, met stok

- Ga op je rug liggen en houd de stok met beide handen ter hoogte van je borstkas vast. Palmen wijzen naar je tenen en de handen zijn op schouderbreedte.
- Houd je ellebogen recht en beweeg de stok naar de geopereerde zijde. Gebruik de arm van de niet-geopereerde zijde om de stok te steunen.
- Ga zover naar de zijkant dat je spanning voelt (maar nog geen pijn) en houd dit 10 tellen vast.
- Breng de armen weer terug naar de beginpositie.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer, 3 keer per dag.



Littekenmassage

Het masseren van je litteken vermindert de vorming van littekenweefsel en helpt om gevormd littekenweefsel af te breken. Daarnaast wordt het litteken zachter en losser. Hierdoor heb je meer kans op weer volledige bewegingsvrijheid en functionaliteit van je schouder.

Begin met het masseren van je litteken nadat de operatiewond volledig is geheeld en je geen drains meer hebt. Meestal is dit zo'n drie weken na de operatie. Het kan zijn dat het littekenweefsel eerst gevoelig is, strak aanvoelt of kriebelt.

Vraag je bestralingsarts welke producten je het beste kunt gebruiken of moet vermijden als je littekens wilt masseren terwijl je bestraald wordt.

Masseren van het litteken

1. Doe een beetje massageolie of lotion op je wijs- en middelvinger of je duim.
2. Plaats de 2 vingers of je duim in het midden van je borstkas op het litteken.
3. Oefen voorzichtig druk uit, dit mag geen pijn doen. Werk vanuit de midden van je borstkas naar de zijkant toe in een op- en neergaand zigzagpatroon.
4. Masseer daarna weer terug naar het midden van je borstkas terwijl je cirkelende bewegingen maakt.
5. Doe dit 2 tot 3 keer per dag gedurende 10 minuten.

