

## **TIPS NA EEN OKSELKLIERTOILET**

---

## **Inleiding**

In deze folder leest u verschillende tips die u kunt naleven na de operatie van de lymfeklieren in de oksel. Deze operatie wordt ook wel een okselkliertoilet genoemd.

## **Bloedprikken**

Laat bloedprikken en bloeddrukmeten aan de niet geopereerde kant doen. Lukt dit niet of bent u ook aan de andere kant geopereerd, zeg dit dan tegen de laborant/arts. De huid moet goed gedesinfecteerd worden met alcohol en jodium.

## **Kleding**

- Voorkom knellende kleding, armbanden, ringen;
- Zet uw horlogebandje 1 gaatje wijder;
- Gebruik geen mouwophouders;
- Steek de geopereerde kant als eerste in de mouw bij het aantrekken van kleding;
- Haal als laatste de geopereerde kant uit de mouw bij het uittrekken van kleding.

## **Zwelling**

- Voorkom overbelasting van de arm door (intensief, langdurig) tillen;
- Voorkom herhalende bewegingen (computeren, handwerken, stofzuigen, schillen);
- Laat de arm niet langdurig naar beneden hangen.

## **Wondjes**

- Spoel de vuile wondjes zo snel mogelijk schoon met water;
- Desinfecteer met antiseptisch middel (jodium, betadine, sterilon etc);
- Ga naar de huisarts als de wond ontstoken is;
- Doe alleen erg vuil werk met handschoenen aan;
- Vermijdt indien mogelijk scherpe voorwerpen (bijv. oprapen van scherven, schoonmaken van rozen of doornstruiken);
- Vet uw handen regelmatig in om kloven of kapotte nagelriemen te voorkomen;
- Krab absoluut geen wondjes open;
- Onthaar de okselharen alleen met ontharingscrème of met een elektrisch apparaat;

- Het gebruik van deodorant is af te raden, of gebruik een Ph-vriendelijke zoals Deoleen.

### **Warmte, zonnebaden en sauna**

- Door zweten verliest u lichaamszouten. Neem naast uw normale dagelijkse hoeveelheid iets extra zout in (bekertje bouillon, zakje chips, zoute drop);
- Vermijdt directe zon op uw arm tijdens het warmste gedeelte van de dag;
- U kunt onder een zonnenscherm zitten of de arm afdekken;
- Doe geen overmatige inspanning bij warm weer;
- Pas op met langer dan 15 minuten douchen en baden of een saunabezoek en zonnebaden met hete temperaturen boven uw lichaamstemperatuur.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem contact op met de afdeling Paramedische Dienst via telefoonnummer 010 – 893 1011.

Als u begeleiding van een (oncologie) fysiotherapeut nodig heeft, kunt u contact opnemen met uw behandelend arts.