



Fysiotherapie na een borstreconstructie

Na het ondergaan van een borstreconstructie, enkelzijdig of beiderzijds, mag u de betreffende arm(en) niet meteen volledig belasten en kan het zijn dat u moeite heeft om de arm(en) te bewegen. Hieronder vindt u informatie over het oefenen en worden enkele oefeningen besproken. Wij adviseren u om deze oefeningen zelfstandig uit te voeren met als doel de beweeglijkheid van de arm(en) en de schouder(s) te verbeteren.

Wanneer starten met de oefeningen?

Op advies van de plastisch chirurg mag u de arm(en) de eerste 10 tot 14 dagen na de reconstructie niet verder dan tot op schouderhoogte bewegen. Blijf daarbij binnen de pijngrens.

Vanaf dag 10 tot 14 na de reconstructie mag u met behulp van de onderstaande oefeningen boven schouderhoogte oefenen om de beweeglijkheid van de arm(en) en de schouder(s) te verbeteren. Let op uw houding en zorg ervoor dat u goed rechtop loopt. U mag uw armen een beetje laten zwaaien als dat geen pijn doet. U bouwt uw loopafstand rustig op.

Hoe vaak en hoe lang oefenen?

Geadviseerd wordt om twee- tot driemaal daags in een rustig tempo te oefenen. Herhaal elke oefening 10 keer. Elke beweging duurt minstens 5 seconden.

Wat mag u voelen tijdens het oefenen?

Voer de oefeningen binnen de pijngrens uit. Probeer niet te veren, maar zoek rustig uw grens op, houd de beweging even vast en ga dan weer rustig terug.

Wat mag u doen na de operatie?

De eerste zes weken na de operatie moet u het rustig aan doen voor optimale genezing van de wonden. Dat wil zeggen: niet sporten, geen zware dingen tillen, niet fietsen, geen zwaar huishoudelijk werk verrichten. Verder adviseren wij u niet met het volle gewicht op de arm(en) te steunen.

U gaat thuis langzaam uw arm inschakelen bij uw dagelijkse activiteiten. Zorg ervoor dat u niet te lang in eenzelfde houding blijft (computeren, bellen, handwerken, enzovoort) en vermijd het tillen van zware dingen. Neem tussendoor ook voldoende rust.



Oefeningen

Vanaf dag 1

Ademshalingoefening:

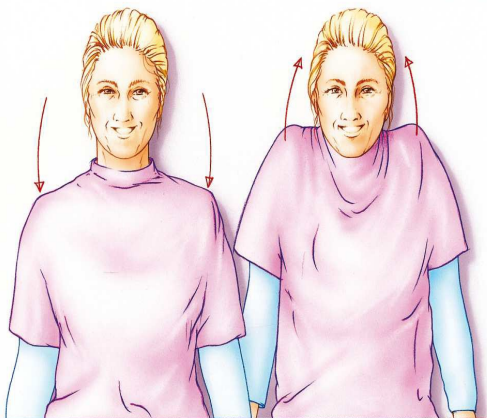
Adem via uw buik. Ontspan uw schouders, armen en nek. Kies een comfortabele houding. Strek uzelf uit en zorg dat uw rug recht is tijdens de oefening. U ademt in via uw neus en u ademt uit via uw neus of mond. Zorg dat u volledig uitademt en dat tijdens het inademen geen extra spierspanning ontstaat. Alleen uw buik beweegt. Deze oefening zorgt voor ontspanning van de schouder, nek en armen. U kunt deze oefening regelmatig doen en combineren met de schouder- en armoefeningen (vanaf dag 10 na de operatie).

Vanaf dag 10-14 na de operatie

Arm- en schouderoefeningen:

Oefening 1

Bij deze oefening laat u uw armen langs uw lichaam hangen. Trek vervolgens een aantal keren uw schouders op en ontspan weer.



Oefening 2

Draai daarna met de schouders rondjes naar voren en naar achteren.

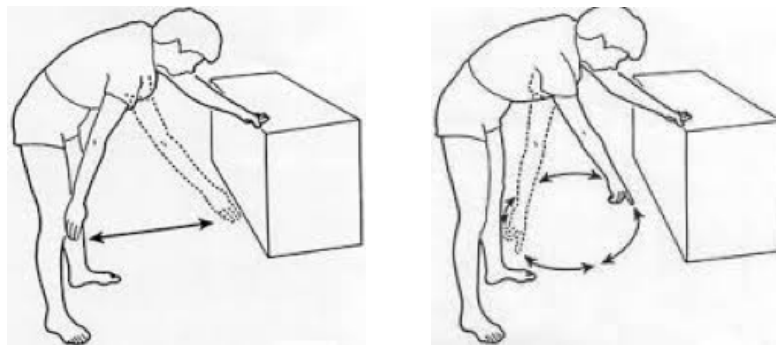
Oefening 3

Laat uw schouders laag hangen, de armen 90 graden gebogen. Draai uw ellebogen naar buiten en naar binnen (het lijkt er op dat u in een pan gaat roeren). U start met kleine rondjes draaien en bouwt dat rustig op tot uw pijngrens.



Oefening 4

Ga voor een tafel staan. Steun met een hand op de tafel en laat de andere arm ontspannen hangen. Slinger met de arm kleine rondjes linksom en rechtsom.



Vanaf 4 weken na de operatie

Oefening 5

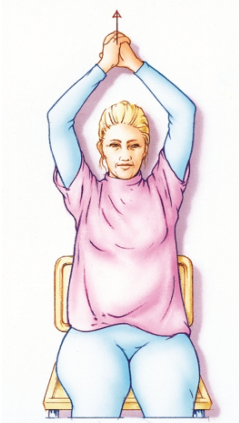
Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.





Oefening 6

Vouw uw handen in elkaar. Breng uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog.



Oefening 7

Breng in stand beide armen zijwaarts omhoog, zo hoog u kunt.



Als u geen verbetering bemerkt

Als u na 6 tot 8 weken oefenen geen verbetering merkt (dit is de herstelperiode), raadpleeg dan uw plastisch chirurg. Deze beoordeelt samen met u of verdere fysiotherapeutische begeleiding nodig is.

Vragen

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, neem dan contact op met de zorgcoach van de polikliniek Plastische Chirurgie, via telefoonnummer 010 - 461 7737 of 010 - 461 6528.