

**FYSIOTHERAPIE NA BORSTRECONSTRUCTIE**

## **Inleiding**

Na het ondergaan van een borstreconstructie, aan 1 borst of aan 2 borsten, mag u de betreffende arm(en) niet meteen volledig belasten. Het kan zijn dat u moeite heeft om de arm(en) te bewegen. In deze folder 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 start u met de oefeningen?**

Op advies van de plastisch chirurg mag u de arm(en) de eerste 4 weken na de reconstructie niet verder dan tot op schouderhoogte bewegen. Blijf daarbij binnen de pijngrens. Daarnaast mag u ook niet steunen en tillen.

Vanaf 2 weken 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 (binnen de pijngrens).

- Let op uw houding, zorg ervoor dat u goed rechtop loopt;
- U mag uw armen een beetje laten zwaaien, wanneer dit geen pijn doet;
- Bouw uw loopafstand rustig op.

## **Wat mag u doen na de operatie?**

Na de operatie moet u 6 weken rustig aan doen voor optimale genezing van de wonden. Dat wil zeggen:

- Niet sporten;
- Geen zware dingen tillen;
- Geen zwaar huishoudelijk werk verrichten;
- Verder adviseren wij u niet met het volle gewicht op de arm(en) te steunen.

Na 2 weken mag u rustig bewegen binnen de pijngrens en ook voorzichtig fietsen en autorijden. Slapen op de geopereerde kant mag na 3 weken. Daarna schakelt u thuis langzaam uw arm in bij uw dagelijkse activiteiten.

Zorg ervoor dat u niet te lang in dezelfde houding blijft (computeren, bellen, handwerken, enzovoort) en vermijd tillen van zware dingen. Neem tussendoor ook voldoende rust.

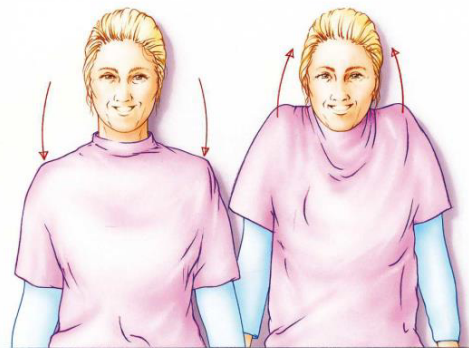
## **Oefeningen voor direct na de operatie**

### Arm- en schouderoefeningen

Geadviseerd wordt om 2 tot 3 keer per dag in een rustig tempo te oefenen. Herhaal elke oefening 10 keer. Elke beweging duurt minstens 5 seconden. 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.

#### Oefening 1

Bij deze oefening laat u uw armen langs uw lichaam hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen.



#### Oefening 2

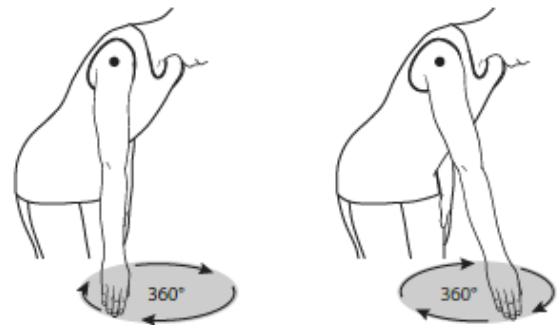
Draai daarna met de schouders rondjes naar voren en naar achteren.

#### Oefening 3

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

#### Oefening 4

Ga voor een tafel staan. Steun met de niet geopereerde arm(zijde) op de tafel en laat de andere arm ontspannen hangen. Slinger met de arm kleine rondjes linksom en rechtsom.



### Oefening 5

Bovenarm langs het lichaam, elleboog in de zij duwen en een hoek maken van 90 graden. Dan de handen naar buiten draaien.

### Oefening 6

Armen achter de rug strekken en licht omhoog bewegen

## **Oefeningen vanaf 2 tot 4 weken na de operatie**

Op geleide van de pijn



### 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.



## **Wanneer u geen verbetering merkt**

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

## **Contact**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem contact op met de afdeling Paramedische Dienst via 010 – 893 1011. Heeft u begeleiding van een (oncologie) fysiotherapeut nodig? Neem dan contact op met uw behandelend arts.

Of bel de zorgcoach van de polikliniek Plastische Chirurgie, via telefoonnummer 010 - 461 7737 of 010 – 461 6528.