



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

REVALIDATIE NA TUMOR- ECTOMIE, MASTECTOMIE, SENTINEL EN/OF OKSEL- UITRUIMING

Algemene info

U KAN HET VOLGENDE ONDERVINDEN:

- Minder beweeglijke schouder, lymfestrengen, pijn, gevoelsstoornissen en armoedeem.
- Om dit zo snel mogelijk te voorkomen of verhelpen, start u al in het ziekenhuis met oefeningen onder begeleiding van een kinesitherapeut.

WAT KAN U VERWACHTEN?

- Door middel van enkele eenvoudige oefeningen kan u geleidelijk de beweeglijkheid van uw arm herstellen om tot een normale functionaliteit van de arm te komen.
- Aan alle patiënten wordt verzocht een lichte activiteit te hernemen nadat zij het ziekenhuis verlaten hebben.

WAT VOLGT ER BIJ THUISKOMST?

- Uw behandelende arts kan u een voorschrift geven voor verdere kinesitherapie bij een **gespecialiseerde kinesitherapeut(e)** in uw omgeving en dit ten vroegste na het verwijderen van de hechtingen (na de 1ste controle).
- In afwachting daarvan dient u zelf wat lichte oefeningen te doen.

Adviezen



- Best is om **uw arm zo normaal mogelijk te gebruiken** om problemen met beweeglijkheid van uw schouder en lymfestrengen te voorkomen of verhelpen.
- Het is belangrijk om:
 - Naar de **grenzen van uw eigen lichaam** te luisteren
 - Evenwicht te zoeken tussen rust en inspanning
 - Goed verzorgen en soepel houden van de huid
 - Naast bewegen is gezonde voeding erg belangrijk (gewichtbeheersing)
- Wel wordt gevraagd de arm aan de geopereerde zijde enigszins te sparen:
 - Geen zware voorwerpen heffen (vanaf 3 weken geleidelijk activiteiten hervatten)
 - Niet wringen (vb. dweil, flesje opendoen, ...)
 - Hevige warmte vermijden (sauna, volle zon, te heet bad, aardappelen afgieten, ...)
 - Infecties vermijden (handschoenen dragen tijdens het tuinieren of bij contact met chemische producten, goede nagelverzorging)
 - Wondjes vermijden waar mogelijk (vb. bloedafname, infuus, ...)
 - Indien toch wondjes; goed ontsmetten
 - Afknellen vermijden (vb. aangepaste bh, te spannende kledij, bloeddrukmeter, ...)
 - Comfortabele houding aannemen (kussentje)

Infecties, wondjes, afknelling niet alleen vermijden tijdens eerste weken na de ingreep, maar altijd aandacht voor blijven hebben, om uw arm zo veel mogelijk te sparen van extra ‘belasting’.

Bewegen na de ingreep

OEFENINGEN FASE 1, EERSTE 14 DAGEN

In de 1ste fase werkt u op de bloedsomloop en beweeglijkheid van de schouder. Het uiteindelijke doel is om weer dezelfde beweeglijkheid als voor de operatie te bekomen.

U leert de arm te bewegen zonder die te forceren (beneden de pijngrens). U kan wel een lichte rek ondervinden.

- Circulatieoefeningen
 - Knijpen met de hand, bewegen met vingers, pols, elleboog
- Start mobilisatie binnen de pijngrens
 - Schouders bewegen (heffen en zakken, voorwaarts en achterwaarts, draaien)
 - Met de hand de tegenovergestelde schouder raken en arm terug strekken



- Arm zijwaarts gebogen heffen - nog niet boven schouderhoogte



Deze oefening is OK



Deze oefening nog vermijden

- Arm voorwaarts (ondersteund) heffen – nog niet boven schouderhoogte



Deze oefening is OK



Deze oefening nog vermijden

- Drainage achter sleutelbeen
- Zachte aanraking, kleine volledige kringen, met vingertoppen in 'putjes' vlak achter het sleutelbeen



Het is aan te raden om deze oefeningen drie keer per dag een tiental herhalingen uit te voeren.

OEFENINGEN FASE 2, NA HET VERWIJDEREN VAN DE HECHTINGEN

In de 2de fase werkt u op de geleidelijke opbouw van de beweeglijkheid en functionaliteit van uw arm. Indien nodig wordt gestart met windelen van de arm of een compressiekous.

Indien u vanaf nu naar de kinesitherapeut in uw omgeving gaat, wordt u daar begeleid in uw individueel oefenprogramma. Volgende oefeningen kan u bijkomend zelfstandig uitvoeren.

- “Pendelen”: romp naar voor buigen en de arm losjes laten zwaaien (voorwaarts en achterwaarts, cirkels in beide richtingen)



- Katrollen



- Met een bal over tafel rollen in verschillende richtingen



- Handen tegen de muur omhoog laten klimmen



- Een stok met beide handen vastnemen en voorwaarts opheffen (stilaan verder en verder tot u de stok achter het hoofd kan plaatsen)



- Handdoek of stok achter rug



- Stretchen van voorzijde schouder



Indien u de oncologische behandeling (bijna) achter de rug heeft en u uw fysieke fitheid terug wilt opbouwen, bieden we u een op maat gemaakt revalidatieprogramma aan. Als u hier interesse in heeft, kan u dan verdere info vragen aan uw behandelende arts of oncocoach.

Onwennig talm ik om mijn rechterhand
geschulpt over je linkerborst te leggen,
gebaar reeds sedert veertig jaar vertrouwd
en dat je lieve mond nooit neen deed zeggen.

Wat vroeger teder welven was is weg,
een vriend heeft het weemoedig uitgesneden,
je bloost en houdt je lippen afgewend,
nooit hebben ogen zo elkaar gemeden.

Vrees niet, voel jij je armer, ik blijf rijk,
je dient wat ijlte werd niet te verstoppen,
ik weet, het enige wat altijd telt,
je hart veel dichter bij het mijne kloppen.

Karel Jonckheere



versie: 9 maart 2021

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be