

## Oefenen en bewegen na een borstoperatie

U bent in ons ziekenhuis opgenomen voor een borstoperatie zonder reconstructie. In deze informatiefolder vindt u advies over wat u wel en niet mag doen na de operatie. Ook geven we enkele oefeningen voor een optimaal herstel van de bewegelijkheid van uw arm. U kunt deze oefeningen zelf doen: in het ziekenhuis en thuis.

Het verloop van het herstel zoals in deze folder staat, is een richtlijn; soms kan het herstel langzamer of juist vlotter verlopen. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze aan uw mammacare-verpleegkundige of arts.

### Na de borstoperatie

Wanneer de operatie klaar is, komt u terug op de verpleegafdeling. U mag alle bewegingen maken met uw arm aan de kant waar u bent geopereerd. Geef uzelf wel voldoende rust en let op dat uw arm of de wond geen pijn doet bij bewegen.

#### Oefenen en bewegen in het ziekenhuis

- Wees de eerste dagen na de operatie **voorzichtig** met uw wond en arm aan **de geopereerde kant**.
- U mag de arm wel gebruiken, maar **niet belasten**.
- Let op dat de wond of de arm **geen pijn** doet bij bewegen.
- Doe **geen zware dingen** met uw arm, zoals uzelf opdrukken of optrekken in bed, of langdurig dezelfde belasting uitvoeren (kleding opvouwen, de vaat wassen, lang stofzuigen, etc.).
- Leg uw arm regelmatig hoog, bijvoorbeeld op een kussen of leuning.
- Blijf de vingers, pols of elleboog regelmatig rustig bewegen. Dat is belangrijk om de bloedstroom op gang te houden.

### Oefeningen om zelf te doen

Hieronder vindt u enkele voorbeelden van eenvoudige oefeningen die u zelf kunt doen om de normale bewegingsuitslag van de arm te trainen. Voer de oefeningen en bewegingen rustig uit tot de pijngrens. Liever een video bekijken waarin de oefeningen worden voorgedaan? Klik [hier](#) of scan de QR-code.



**Let op:** bent u geopereerd door een plastisch chirurg? Dan zijn de oefeningen hieronder niet geschikt voor u.

## Hoe voert u de oefeningen uit?

- Doe de oefeningen in het begin **3 keer per dag**. Probeer elke keer de **oefening minimaal 10 keer te herhalen**, tot de grens van wat voor u mogelijk is. Als u uw arm weer kunt bewegen zoals vóór uw operatie, is 1 keer per dag de oefeningen doen voldoende.
- Een licht 'rekgevoel' bij de oefeningen is goed, zolang dit geen pijn doet. Elke lichte 'rek' kunt u drie tellen vasthouden. Probeer hierbij rustig door te ademen.
- Bij het oefenen is een goede houding belangrijk: goed rechtop staan of zitten, geen afhangende schouder, maar deze eerder iets naar achteren trekken.
- Let erop dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Na afloop mag u geen extra pijn hebben. Is dat wel het geval? Oefen de volgende keer iets minder intensief. Blijft de pijn aanhouden? Overleg dan met uw mammacare-verpleegkundige of uw arts.

## Oefeningen zittend



### Oefening 1

- Ga op een stoel zitten.
- Beweeg uw gestrekte armen **rustig** naar voren.
- Beweeg binnen uw pijngrens.
- Laat de armen weer **rustig** naar beneden zakken.



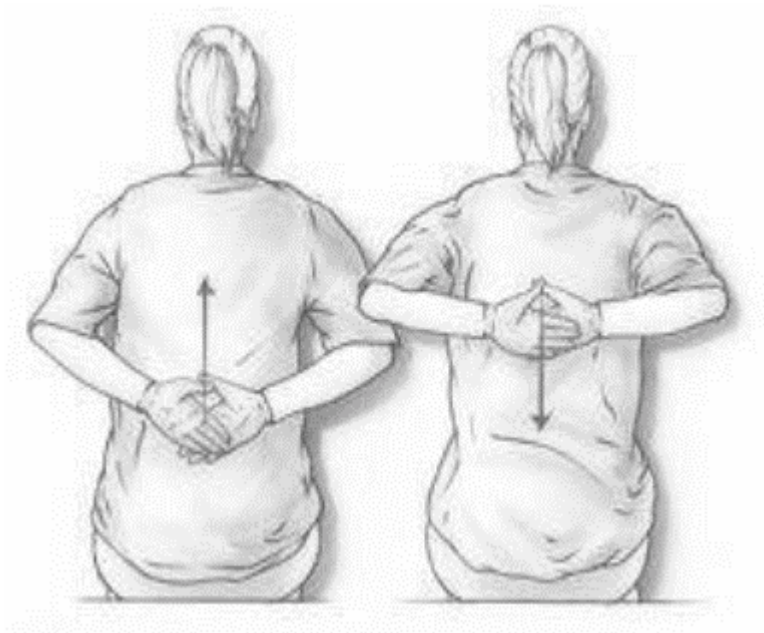
## Oefening 2

- Ga op een stoel zitten.
- Laat uw schouders langs uw lichaam hangen.
- Trek **rustig** de schouders omhoog richting de oren.
- Laat de schouders weer **rustig** naar beneden zakken.



### Oefening 3

- Ga op een stoel zitten.
- Vouw de handen achter de rug. Gaat dit niet? Houd de armen gestrekt naast uw lichaam.
- Beweeg de armen gestrekt **rustig** naar achter toe.
- Laat de armen weer **rustig** naar beneden komen.



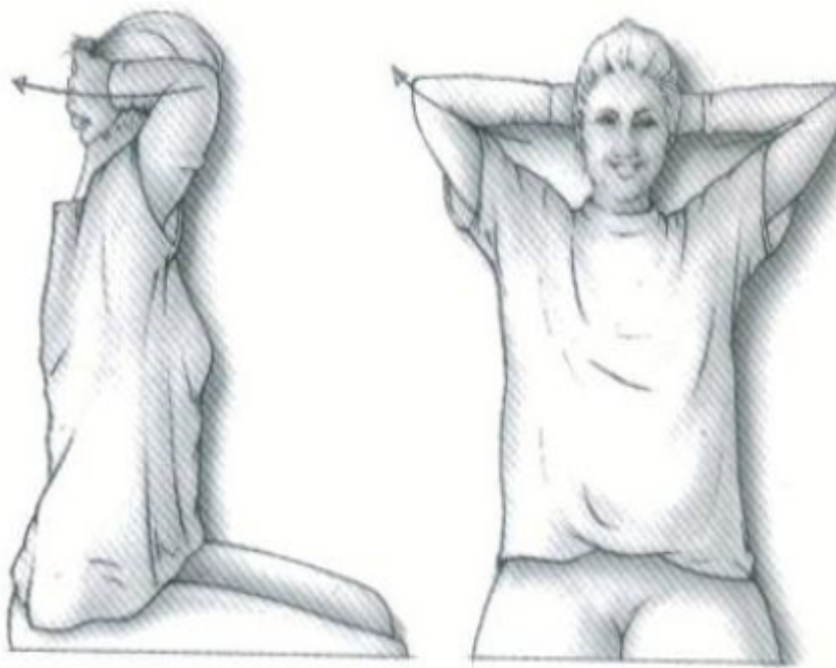
#### Oefening 4

- Ga op een stoel zitten.
- Vouw de handen zo laag mogelijk achter de rug.
- Schuif de handen langs uw rug **rustig** naar boven toe.
- Schuif de armen weer **rustig** langs uw rug naar beneden.



### Oefening 5

- Ga op een stoel zitten.
- Vouw de handen in elkaar.
- Beweeg uw armen **rustig** zo ver mogelijk gestrekt omhoog.
- Laat de armen **rustig** weer naar beneden zakken.

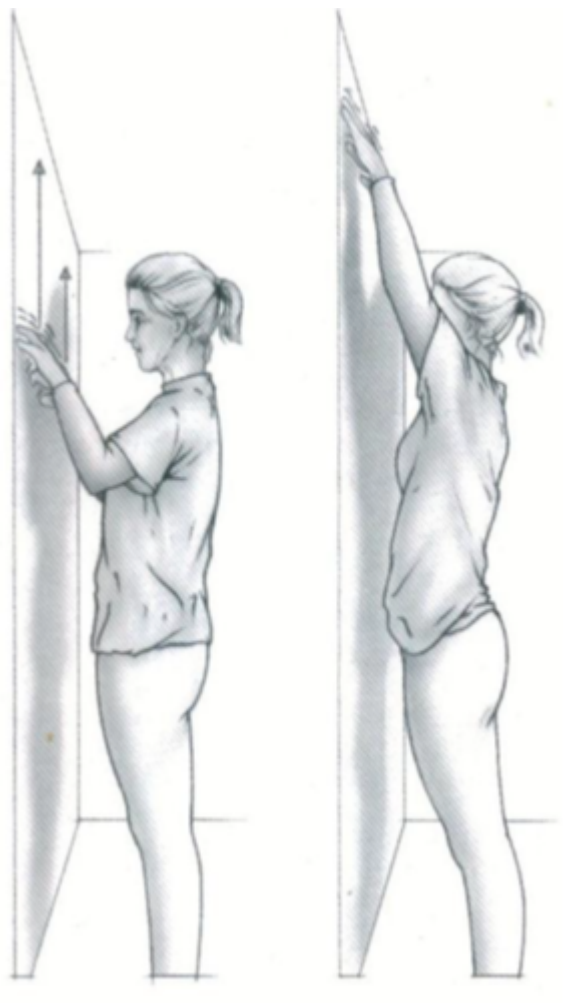


### Oefening 6

- Ga op een stoel zitten.
- Plaats uw handen achter uw oren tegen het achterhoofd en vouw de handen daar samen.
- Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren.
- Breng de ellebogen **rustig** zo ver mogelijk naar achteren.
- Beweeg de ellebogen daarna weer **rustig** naar voren toe.

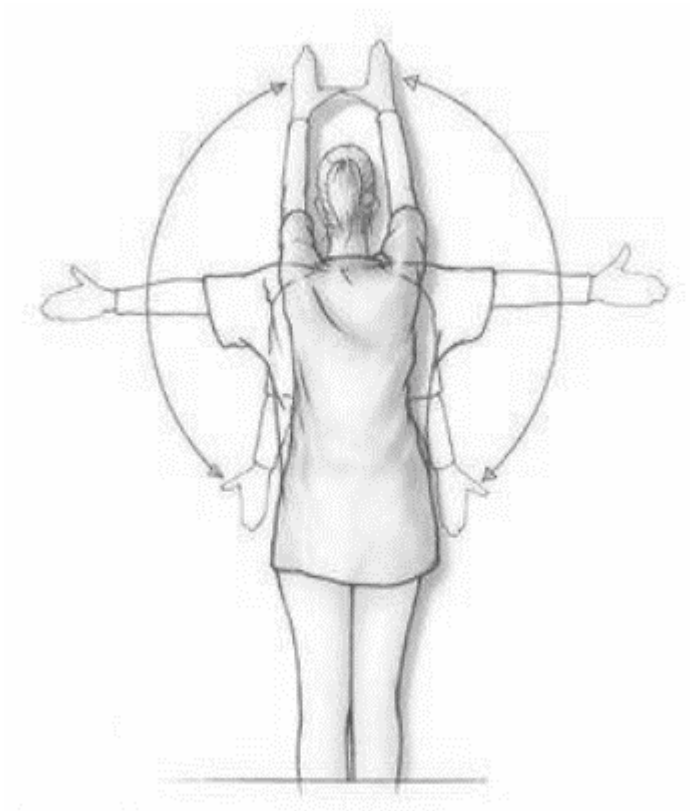
### Oefeningen staand

Doe de staande oefeningen enkel wanneer u zich goed voelt. Wanneer u zich minder stabiel of duizelig voelt, kunt u de volgende oefeningen het beste zittend doen. Is dat niet mogelijk? Probeer de oefeningen dan op een later moment te doen, wanneer u zich beter voelt.



### Oefening 7

- Ga voor een muur staan.
- Plaats de handen voor u met de vingertoppen tegen de muur. Zorg ervoor dat de vingers op ongeveer de hoogte van uw neus zitten.
- 'Kruip' met de vingers langzaam naar boven langs de muur. Doe dit met beide handen tegelijk.
- Laat de vingers weer **rustig zakken**



### Oefening 8

- Ga voor een muur staan of in de vrije ruimte.
- Hef uw armen zijwaarts omhoog, zo hoog als u kan.
- Laat de armen **rustig** naar beneden zakken.

## Oefenen en bewegen na de ziekenhuisopname

Als u naar huis mag, adviseren wij het rustig aan te doen en uw arm binnen de pijngrens te bewegen. Blijf de oefeningen uit deze folder ook thuis dagelijks doen, totdat u uw arm weer kunt bewegen zoals vóór de operatie. Meestal duurt dit ongeveer 3 weken. Duurt het langer, of merkt u weinig vooruitgang? Vraag uw arts dan om een verwijzing voor de fysiotherapeut. U wordt doorverwezen naar een fysiotherapeut bij u in de buurt.

## Ondersteuning oncologie fysiotherapeut

Loopt u tijdens het herstel tegen vragen aan of wilt u begeleiding bij het herstel van het lichaam? Dan kunt u terecht bij een oncologie fysiotherapeut. Deze fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het behandelen en begeleiden van patiënten met kanker. De klachten die patiënten kunnen ervaren, zijn bijvoorbeeld:

- Verminderde bewegelijkheid van de schouder
- Pijn aan de ribben of spieren
- Vermoeidheid
- Verminderde spierkracht

- Conditieverlies
- Eventuele lymfoedeem

De oncologie fysiotherapeut helpt u de klachten in kaart te brengen en samen met u te kijken naar wat er nodig is om de klachten te verbeteren. Uw mammacare-verpleegkundige kan u meer vertellen over de oncologie fysiotherapeut en de partners waarmee het HagaZiekenhuis samenwerkt. Ook zijn deze oncologie fysiotherapeuten te vinden via [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com) of [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl).

### **Vragen en contact Mamma polikliniek**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stelt u deze dan gerust aan uw mammacare-verpleegkundige of uw behandelend arts.

mammacare-verpleegkundige,

- Telefoonnummer Mammacare Den Haag (06) 30 60 08 65
- Telefoonnummer Mammacare Zoetermeer (079) 346 2814

### **Vragen en contact Fysiotherapie**

Voor vragen over fysiotherapie kunt u contact opnemen met het medisch secretariaat van de afdeling Fysiotherapie. Deze is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8.00 en 17.00 uur op (070) 210 2392.

## **Wat vindt u van deze patiënteninformatie?**

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size

tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

580825042025