

Oefeningen  
om uw  
herstel te  
bevorderen



## OEFENINGEN

*na een borstoperatie zonder reconstructie*

## HERSTEL NA EEN BORSTOPERATIE – OEFENINGEN EN ADVIEZEN

Na een borstoperatie is het belangrijk om het bewegen geleidelijk op te bouwen. In deze folder vindt u adviezen en oefeningen die helpen bij een voorspoedig herstel.

Tot drie weken na de operatie adviseren wij u om de arm aan de geopereerde zijde niet verder dan 90 graden te heffen. Vanaf week drie zijn er in principe geen beperkingen meer in deze beweeglijkheid. Kunt u uw arm weer volledig omhoog bewegen, dan mag u dit geleidelijk aan opbouwen.

De eerste vier tot zes weken mag u geen zware huishoudelijke taken verrichten, zoals het dragen van boodschappentassen, tillen van zware pannen of het zemen van ramen.

Na drie maanden zou u alle bewegingen met uw arm en schouder weer volledig moeten kunnen uitvoeren.

## OEFENINGEN EN AANDACHTSPUNTEN

Om het herstel te bevorderen, adviseren wij de onderstaande oefeningen:

- Voer ze drie keer per dag uit
- Herhaal elke oefening tien keer

Tijdens het oefenen kunt u een trekkend of rekkend gevoel ervaren in uw arm of schouder. Dat is normaal, zolang u geen pijn of klachten krijgt.

Een goede balans tussen beweging en rust is essentieel voor een goed herstel. Gebruik uw arm daarom rustig bij lichte dagelijkse activiteiten, zoals wassen, aankleden en andere persoonlijke verzorging. Probeer daarnaast bewust te ontspannen: ontspanning van de arm en schouder draagt bij aan een soepel herstel van het weefsel.

## Week 1 t/m 2

### OEFENING 1

**Uitgangshouding: zittend/staand**

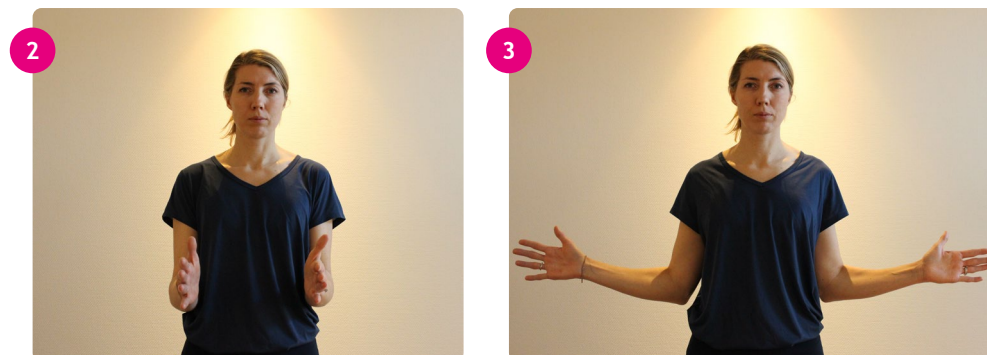
1. Laat uw armen gestrekt langs uw lichaam hangen.
2. Beweeg uw schouders van voor naar achteren.
3. Draai rondjes of trek de schouders een paar tellen op en laat rustig los.



### OEFENING 2

**Uitgangshouding: zittend/staand**

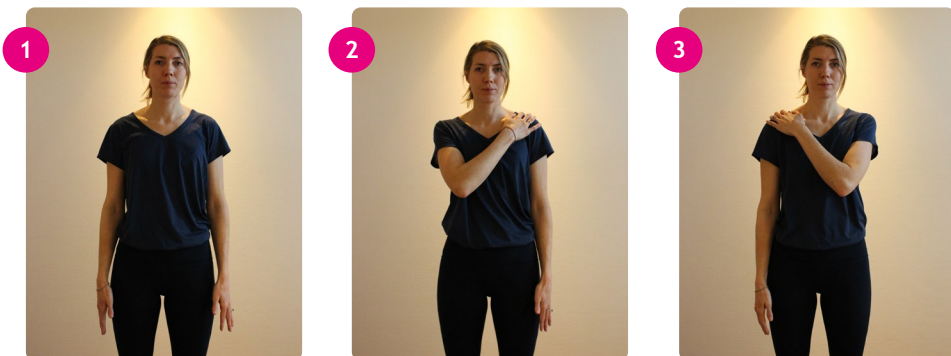
1. Laat uw armen langs het lichaam hangen.
2. Buig uw ellebogen in een hoek van 90 graden en houd uw handen voor uw buik. Zet uw ellebogen losjes in de zij.
3. Draai uw onderarmen van binnen naar buiten.



### OEFENING 3

#### Uitgangshouding: zittend/staand

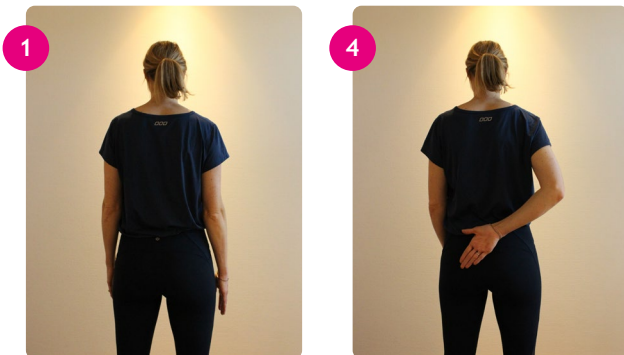
1. Laat uw armen langs het lichaam hangen.
2. Beweeg uw rechterhand voorlangs naar de linkerschouder.
3. Beweeg uw linkerhand voorlangs naar uw rechterschouder.



### OEFENING 4

#### Uitgangshouding: zittend/staand

1. Laat uw armen langs het lichaam hangen.
2. Draai uw hand achter op uw rug.
3. Leg de bovenkant van uw hand op uw bil.
4. Raak uw bil aan de andere kant aan.



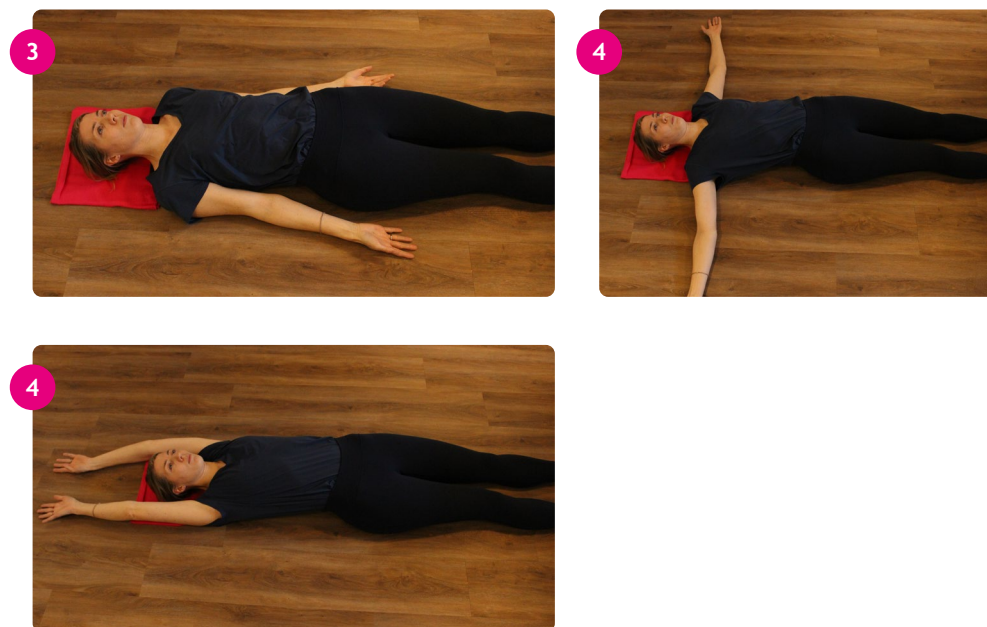
### Vanaf week 3

Drie weken na de operatie kunt u uw activiteiten uitbreiden naar iets zwaardere huishoudelijke activiteiten, zoals boodschappen doen en strijken. Het is belangrijk hierbij te luisteren naar uw lichaam. Bewegen vormt een belangrijk onderdeel van herstel maar dit mag geen pijn doen. Als bewegen wel pijn doet, is het belangrijk het rustiger aan te doen.

### OEFENING 5

#### Uitgangshouding: rugligging met hoofd op een kussen

1. Ga op uw bed liggen met een kussen onder uw hoofd.
2. Leg eventueel een kussen onder uw bovenbenen voor extra comfort.
3. Plaats uw armen ontspannen naast uw lichaam, met uw handpalmen gericht naar het plafond.
4. Beweeg uw armen rustig over de grond omhoog tot boven uw hoofd, zover u kunt.
5. Breng uw armen weer rustig terug naar de beginpositie, vlak langs uw lichaam.



## OEFENING 6

### Uitgangshouding: staand met handdoek

1. Plaats uw handen op de handdoek en leg deze ter hoogte van uw schouder op een muur.
2. Beweeg de handdoek tegen de muur omhoog.



## ONCOLOGISCHE FYSIOTHERAPIE

Het kan voorkomen dat u ondanks deze oefeningen toch klachten krijgt van het wondgebied of de schouder. In dat geval verwijzen wij u door naar een oncologisch (oedeem) fysiotherapeut. Soms is dit een eenmalig bezoek, soms zijn meerdere behandelingen nodig.

De eerste 6 weken na de operatie is het wondgebied nog kwetsbaar, wij verwijzen u daarom vanaf 6 weken na de operatie door. De verwijfsbrief krijgt u dan van de mammacare verpleegkundige.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op

<https://www.kngf.nl/bi/nvfl/>

<https://defysiotherapeut.com/>

## BIJ VRAGEN OF ZORGEN: LAAT HET ONS WETEN

Wij staan voor u klaar. Het is belangrijk dat u het ons laat weten als u vragen heeft of zich zorgen maakt.

- Bij spoed zijn wij 24/7 bereikbaar op 030 - 225 0910
- Op ma. t/m vr. is de mammacare verpleegkundige bereikbaar voor korte vragen van 09.30 tot 10.30 uur en van 14.00 tot 15.00 uur op 030 - 721 0109
- Voor algemene vragen kunt u ook een E-consult indienen via het patiëntportaal of een e-mail sturen naar [poli@alexandermonro.nl](mailto:poli@alexandermonro.nl).



## CONTACTGEGEVENS

Het Alexander Monro Ziekenhuis is gevestigd op het Terrein Berg en Bosch in Bilthoven.

### Bezoekadres:

Terrein Berg en Bosch  
Professor Bronkhorstlaan 10,  
gebouw 94 | Parkeerplaats 9  
3723 MB Bilthoven

### Postadres:

Postbus 181  
3720 AD Bilthoven

T 030 225 09 10

E [info@alexandermonro.nl](mailto:info@alexandermonro.nl)

I [www.alexandermonro.nl](http://www.alexandermonro.nl)

f @MonroZiekenhuis

ig @alexandermonroziekenhuis