

Oefeningen
om uw
herstel te
bevorderen



OEFENINGEN

na een borstoperatie met reconstructie

Binnenkort ondergaat u, of heeft u recent een borstoperatie ondergaan waarbij de plastisch chirurg een reconstructie heeft verricht.

In deze folder leest u wat u wel en niet mag doen, en welke oefeningen geschikt zijn om uw herstel te bevorderen en complicaties te voorkomen.

In de eerste 3 weken is het belangrijk om lichamelijke inspanning te vermijden. U mag in deze periode de (boven)armen niet hoger heffen dan tot maximaal 90 graden ten opzichte van het lichaam, zowel naar voren als zijwaarts.

Ook is het in deze periode - de eerste 3 weken - belangrijk om de armen niet zwaar te belasten en niet meer dan 2 kilo te tillen. Persoonlijke verzorging, zoals wassen, aankleden of opmaken, is geen probleem – zolang u niets forceert.

Na 3 weken mag u uw dagelijkse bezigheden voorzichtig uitbreiden. Dan mag u ook de armen verder heffen en de belasting voorzichtig uitbreiden maar nog steeds niets forceren. In totaal mag u tot 6 weken na de operatie niet sporten en/of zware lichamelijke inspanning verrichten.

Afhankelijk van uw herstel kan de plastisch chirurg bovenstaande adviezen aanpassen.

OEFENINGEN EN ADVIEZEN

Om het herstel te bevorderen, adviseren wij om de volgende oefeningen 3 keer per dag uit te voeren en elke oefening 10 keer te herhalen.

U kunt tijdens het doen van de oefeningen een trekkend of rekkend gevoel krijgen in het operatiegebied, de arm of schouder. Dit is niet erg, zolang het geen pijn doet. Probeer na elke oefening ook even te ontspannen.

Naast het uitvoeren van de oefeningen is het belangrijk om goed op uw houding te letten. Het kan voorkomen dat u na de operatie ongemerkt de schouder(s) wat naar voren gebogen houdt om het operatiegebied te

ontzien. Het is belangrijk om de schouders mild naar achteren te trekken en laag te houden. Probeer zoveel mogelijk goed rechtop te zitten en te lopen.

De volgende oefeningen zijn geschikt om uit te voeren gedurende week 1,2 en 3:

- Oefening 1
- Oefening 2
- Oefening 3
- Oefening 4

Vanaf week 4,5 en 6 mag u de volgende oefeningen hieraan toevoegen:

- Oefening 5
- Oefening 6
- Oefening 7

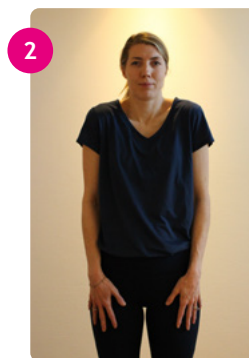
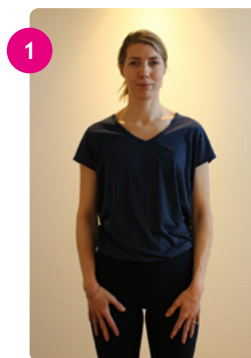
De oefeningen mogen volgens bovenstaand schema worden uitgevoerd, tenzij uw behandelend plastisch chirurg anders heeft aangegeven.

Week 1 t/m 3

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

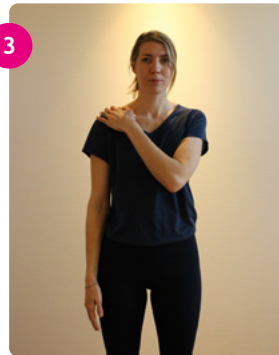
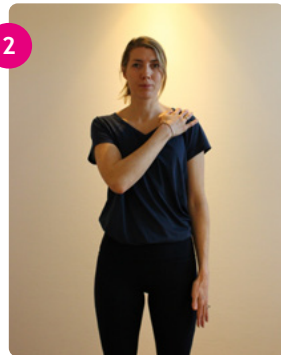
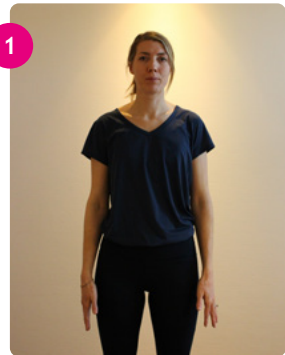
1. Laat uw armen langs het lichaam hangen.
2. Buig uw ellebogen in een hoek van 90 graden en houd uw handen voor uw buik. Zet uw ellebogen losjes in de zij.
3. Draai uw onderarmen van binnen naar buiten.



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: 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 schouderhoogte, zover u kunt.
5. Breng uw armen weer rustig terug naar de beginpositie, vlak langs uw lichaam.



Week 4 t/m 6

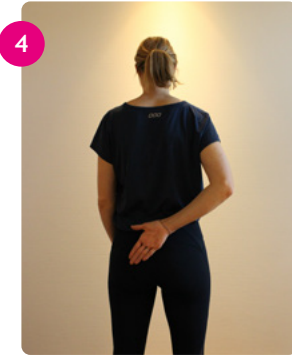
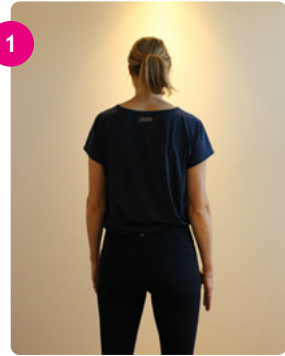
Vanaf de vierde week kunt u uw activiteiten iets uitbreiden maar vermijd zware of langdurige belasting, zoals stofzuigen en boodschappen tillen. Vanaf week 4 mag u weer fietsen en autorijden. Onderstaande oefening kunt u toevoegen.

Bewegen vormt een belangrijk onderdeel van herstel maar mag geen pijn doen. Als bewegen wel pijn doet, is het belangrijk rustiger aan te doen. Het is belangrijk dat u niets forceert.

OEFENING 5

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.



Onderstaande oefening kunt u gebruiken om beetje bij beetje de schouder weer helemaal te bewegen. U kunt uw dagelijkse activiteiten weer rustig gaan oppakken.

OEFENING 6

Uitgangshouding: rugligging met hoofd op een kussen

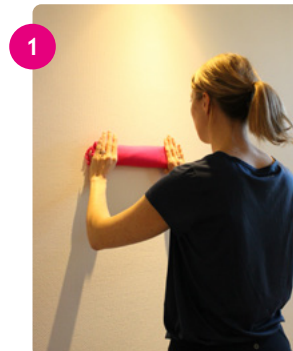
1. Ga op uw bed liggen met een kussen onder uw hoofd.
2. Leg eventueel een kussen onder uw bovenbenen voor extra comfort.
3. Plaats uw armen ontspannen naast uw lichaam, met uw handpalmen gericht naar het plafond.
4. Beweeg uw armen rustig over de grond omhoog tot boven uw hoofd, zover u kunt.
5. Breng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



OEFENING 7

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.



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.



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

I www.alexandermonro.nl

f @MonroZiekenhuis

ig @alexandermonroziekenhuis