

# Bewegen en/of oedeemvorming na een borstoperatie.

Naam patiënt:

Geboorte datum:

Informatie die voor u van belang is:

- 1. Bewegen na SN (en/of lumpectomie/ablatio)**
- 2. Bewegen na okselklierdissectie**
- 3. Reconstructie**
- 4. Informatie over armoedeem**
- 5. Oncologische revalidatie binnen ZGT**

## Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

## Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)

## 1. Bewegen na SN

### Wat is een SN, ook wel schildwachtklierprocedure?

De schildwachtklier 'filtert' als eerste het lymfevocht. Door middel van onderzoek kunnen deze schildwachtklieren worden opgespoord en onderzocht. Wanneer na de operatie blijkt dat een of meerdere schildwachtklieren kankercellen bevatten, kan het zijn dat er een extra behandeling van de oksel nodig is. Dit kan een operatie zijn waarbij alle lymfklieren worden verwijderd of aanvullende bestraling.

Indien in de schildwachtklieren geen kankercellen gevonden zijn, worden de overige lymfklieren niet weggehaald.

### Bewegen na een schildwachtklierprocedure

Na deze operatie zijn er nuttige leefregels waaraan u zich kunt houden. Het is van belang dat u uw arm zoveel mogelijk normaal gaat inschakelen.

### U mag uw arm direct na de operatie normaal gaan gebruiken, maar wel op geleide van de pijn.

Daarnaast kunt u starten met wat extra oefeningen om de volledige beweeglijkheid terug te krijgen. Deze extra oefeningen worden hierna beschreven.

Na drie tot 4 weken zou de beweeglijkheid weer moeten zijn als voor de operatie. Als u geen verbetering merkt of als u nog steeds pijn ervaart, is het verstandig dat u contact opneemt met de mammapolikliniek. De telefoonnummers kunt u vinden onder contact.

## Oefeningen na SN oksel



### Oefening 1

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



### Oefening 2

Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven.



### Oefening 3

Leg uw handen achter het hoofd en sla uw handen in een. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.

Daarnaast is het verstandig om voldoende te bewegen zodat u uw conditie onderhoudt. Met wandelen mag u direct starten, mits u zich goed voelt. Fietsen (en autorijden) mag weer na 2 weken.

## 2. Bewegen na okselklierdissectie

Een okselklierdissectie wordt ook wel een okselkliertoilet genoemd. Een okselklierdissectie is het verwijderen van alle lymfklieren omdat ze mogelijk zijn aangedaan door uitgezaaide kankercellen.

### Bewegen na okselklierdissectie

Na deze operatie zijn er nuttige leefregels waaraan u zich kunt houden. Het is van belang dat u uw arm zoveel mogelijk normaal gaat inschakelen. De eerste vijf dagen mag u de arm niet boven de 90° gaan gebruiken! Dit is tot schouderhoogte bewegen. Hierdoor kan de wond rustig genezen en het wondvocht beter worden afgevoerd.

Na vijf dagen mag u uw arm normaal gaan gebruiken, maar wel op geleide van pijn. Daarnaast kunt u starten met wat extra oefeningen om de volledige beweeglijkheid van de schouder terug te krijgen. Deze extra oefeningen worden hiernaast beschreven.

Na ongeveer 6 weken zou de beweeglijkheid weer moeten zijn als voor de operatie. Als u na vier weken geen verbetering merkt of als u nog steeds pijn ervaart, kunt u contact opnemen met de poli. De telefoonnummers kunt u vinden onder contact.

## Oefeningen na okselklierdissectie



### Oefening 1

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



### Oefening 2

Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven.



### Oefening 3

Leg uw handen achter het hoofd en sla uw handen in een. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.

Daarnaast is het verstandig om voldoende te bewegen zodat u uw conditie onderhoudt. Met wandelen mag u direct starten, mits u zich goed voelt. Fietsen (en autorijden) mag weer na 2 weken.

### 3. Reconstructie

Is er bij u een directe reconstructie zoals een Tissue Expander (TE), TD lap of uitwisseling uitgevoerd dan gelden er andere regels!

U mag de aangedane arm de eerste twee weken niet hoger heffen dan 90 graden. Dit betekent dat de elleboog niet boven de schouder uit mag komen. U mag uw arm tot horizontaal rustig bewegen (zie ook oefeningen paragraaf 1), echter de eerste 6 weken geen kracht zetten en niet tillen. Na twee weken mag u de oefeningen uitbreiden boven 90 graden.

Daarnaast is het verstandig om voldoende te bewegen zodat u uw conditie onderhoudt. Met wandelen mag u direct starten, mits u zich goed voelt. Fietsen (en autorijden) mag weer na 2 weken.

### 4. Informatie over oedeem

#### Wat is oedeem?

Oedeem is een abnormale ophoping van vocht in het weefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aanvoer en afvoer van vocht.

#### Oorzaken

Lymfoedeem kan ontstaan door een operatie waarbij er lymfklieren zijn weggenomen of door bestraling. Dit wordt secundair lymfoedeem genoemd. Ook kan het lymfoedeem aangeboren zijn; dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

#### Het lymfsysteem

Het lymfsysteem loopt door het hele lichaam, voert onder andere eiwitten en afvalstoffen af en heeft een afweerfunctie. Het systeem bestaat uit lymfbanen die het vocht transporteren en lymfknoopen die een zuiverende werking hebben. Als het lymfvocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer

terug in de bloedbaan. Vooral in de oksels, liezen en in de hals zitten veel lymfknoopen.

#### Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

Klachten die kunnen ontstaan zijn:

- moe, zwaar gevoel
- strak, gespannen gevoel
- zwelling van het operatiegebied
- dikkere arm en/ of hand
- tintelingen.

Deze verschijnselen zijn meestal niet pijnlijk, maar ze kunnen u wel hinderen in uw dagelijkse bezigheden.

#### Wat te doen bij lymfoedeem?

Lymfoedeem gaat meestal niet vanzelf over. Als u denkt dat er bij u een lymfoedeem ontstaat, neemt u contact op met de mammapoli (specialist). In overleg kan er verder onderzoek en/of behandeling plaatsvinden door een gespecialiseerde fysiotherapeut.

#### Waarom lymfoedeem behandelen?

Lymfoedeem moet behandeld worden om het risico op infecties zo laag mogelijk te houden en om een zo optimaal mogelijke beweeglijkheid te houden van uw gewrichten. Uw oedeemtherapeut behandelt niet alleen het lymfoedeem adequaat, maar is tevens een deskundige op het gebied van bewegen en houding!

Op onze website ZGT.nl bij fysiotherapie vindt u hierover meer informatie.

#### Verkleinen van kans op lymfoedeem

Bij een operatie is het soms nodig om naast de tumor ook okselklieren weg te nemen. Dit kan de afvoer van lymfevocht verminderen, waardoor het lymfevocht zich (afhankelijk van de behandelde plaats) ophoopt in een arm of borst.

Ook bestraling (radiotherapie) kan lymfklieren en lymfvaten zodanig beschadigen, dat het lymfsysteem minder goed werkt en de lymf-afvloed moeilijker wordt.

Operatie en bestraling kunnen elk apart lymfoedeem veroorzaken. Het risico op lymfoedeem is groter wanneer u in een lymfgebied zowel wordt geopereerd als bestraald.

Aangezien bij de schildwachtprocedure het risico op oedeem slechts klein is, hoeft u voorsnog geen voorzorgsmaatregelen te nemen.

In het geval van okselklierdissectie kunt u door een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen zelf meehelpen om de kans op het ontstaan van lymfoedeem te verkleinen.

Deze voorzorgsmaatregelen zijn:

- Voorkom wondjes en insectenbeten; bij het ontharen kunt u ontharingscrème gebruiken in plaats van een scheerapparaat of een scheermesje. Bij nagelverzorging kunt u een vijl gebruiken in plaats van een schaar om beschadiging van uw nagelriemen te voorkomen.
- Door het soepel houden van uw huid met een bodylotion heeft u minder kans op barstjes en of kloofjes.
- Wees voorzichtig met overmatige warmte en koude; ook met zonnen moet u voorzichtig zijn.  
Verbranding van de kwetsbare arm kunt u beter voorkomen.
- Draag geen knellende kleding en sieraden aan de aangedane arm; het is aan te raden een goed passende bh met brede schouderbandjes te dragen.
- Bewegen en sport bevorderen juist de afvoer van lymfe; mits dit niet leidt tot vermoeidheid en/of pijn in de arm.

Als u last krijgt van verschijnselen die op lymfoedeem kunnen wijzen, kunt u het beste contact opnemen met de mammapolikliniek.

### Contact

Voor vragen en verdere informatie kunt u (*tijdens kantooruren 9:00 – 16:00*) contact opnemen met de mammapolikliniek:

ZGT ziekenhuislocatie Hengelo:  
088 708 52 32

Medewerkers van de mammapolikliniek verwijzen u eventueel verder naar andere disciplines indien zij dit nodig vinden.

Voor vragen over bewegen kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie ZGT:

ZGT ziekenhuislocatie Almelo: 088 708 32 10  
ZGT ziekenhuislocatie Hengelo: 088 708 52 00

Op de afdeling fysiotherapie ZGT kunt u terecht voor:

- Individuele fysiotherapie, onder andere
  - Oedeemtherapie
  - littekenbehandeling/  
fascietechnieken
  - oefen therapie
- Groepstherapie / trainingstherapie

Meer informatie vindt u op onze website [www.zgt.nl/fysiotherapie](http://www.zgt.nl/fysiotherapie)

## **5 Oncologische revalidatie binnen ZGT**

Tijdens of na de behandeling van kanker kunt u vermoeidheidsklachten, een verminderde conditie en/of psychologische problemen hebben. De professionals van ZGT helpen u bij het aanpakken van deze problemen, wat kan leiden tot een sneller en beter herstel.

### **ZGT biedt u de volgende mogelijkheden:**

#### **Herstel & Balans**

Zowel op fysiek, psychisch als sociaal gebied heeft kanker een grote invloed op uw leven. Het programma Herstel & Balans kan u op beide gebieden ondersteunen. Het doel van dit programma is het herstel te bevorderen, waardoor u zo optimaal mogelijk kunt functioneren. In een groep van maximaal tien personen neemt u deel aan het programma. U komt twee keer per week, 10 weken lang, samen voor oefentherapie en psychosociale begeleiding. Het fysieke gedeelte bestaat uit; actief bewegen, sport en spel, ontspanningsoefeningen en bewegen in warm water met als doel het verminderen van de vermoeidheid. De psychosociale begeleiding bestaat uit; voorlichtingen en groepsbijeenkomsten waarin u contact kunt leggen met lotgenoten.

Meer informatie leest u in de folder 'herstel en balans'.

#### **Poliklinische Revalidatie Behandeling (PRB)**

De Poliklinische Revalidatie Behandeling is een individueel behandeltraject, waarbij meerdere zorgverleners worden ingeschakeld. De revalidatiearts is hoofdbehandelaar en stelt samen met u een revalidatieplan op. Meer informatie leest u op onze website [zgt.nl/fysiotherapie](http://zgt.nl/fysiotherapie), kijk bij poliklinische revalidatiebehandeling.

#### **Fysiek herstel**

Fysiek Herstel vindt over een periode van tien weken plaats; in een groep van maximaal zes personen. Twee keer per week wordt er onder begeleiding van een oncologie fysiotherapeut getraind. Deze vorm van therapie richt zich op de fysieke gevolgen die tijdens en na de behandeling van kanker voor kunnen komen. Door deel te nemen aan dit programma is het mogelijk om uw kwaliteit van leven te verbeteren.

#### **Oncologie fysiotherapie**

Fysiotherapie bij mensen met kanker richt zich specifiek op bewegingsproblemen als gevolg van kanker. Deze problemen kunnen het gevolg zijn van de ziekte zelf of van de medische behandelingen.

Voorbeelden hiervan zijn stug littekenweefsel, huidveranderingen, conditieverlies, lymfoedeem (vochtophoping), verminderende spierkracht, vermoeidheid, spanningsklachten en pijn.

#### **Oedeemtherapie**

Bij behandeling van kanker kan lymfoedeem ontstaan. Dit is een ophoping van vocht en afvalstoffen. Deze vochtophoping kan als gevolg hebben; pijn, een trekkende huid, problemen met de beweeglijkheid van gewrichten of een zwaar gevoel. Met behulp van oedeemtherapie kan de oedeemtherapeut zorgen dat de afvoer van afvalstoffen en vocht verbetert.

Meer informatie leest u op onze website [www.zgt.nl/fysiotherapie](http://www.zgt.nl/fysiotherapie), onder het kopje oedeem- en lymfedrainage therapie.

**Medisch maatschappelijk werk**

De medisch maatschappelijk werker kan worden ingeschakeld bij vragen en/of problemen, die te maken hebben met uw ziekteproces. Ook uw naasten kunnen bij de medisch maatschappelijk werker terecht.

Door de diagnose kanker, kan er op verschillende gebieden spanning en/of stress optreden, de medisch maatschappelijk werker probeert samen met u te kijken hoe dit op kan worden gelost en hoe u ermee om kunt gaan.

Zo kan tijdens de begeleiding onder andere aandacht besteed worden aan vragen en/of problemen met betrekking tot uw gevoelens na de diagnose, uw werk, de financiën, de relatie met uw omgeving en andere psychosociale vragen

**Psycholoog**

De psycholoog kan u helpen bij klachten waarbij een samenhang bestaat tussen lichamelijke en psychische klachten. Zo kunt u door lichamelijke klachten geconfronteerd worden met angstgevoelens, depressieve klachten of andere psychische klachten.

Meer informatie vindt u in de folder 'Oncologische revalidatie binnen ZGT'.