

# Bewegen en/of oedeemvorming na een borstoperatie.

Naam patiënt:

Geboorte datum:

Informatie die voor u van belang is (omcirkeld):

- 1. Bewegen na SN en/of lumpectomie/ablatio**
- 2. Bewegen na okselklierdissectie**
- 3. Informatie over lymfoedeem**

## 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](https://zgt.nl/mijnzgt)

## 1. Bewegen na SN en/of lumpectomie/ablatio

### 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.

### Wat is een lumpectomie?

Een lumpectomie is een borstbesparende operatie.

### Wat is een ablatio?

Een ablatio is een operatieve verwijdering van de gehele borst.

### Bewegen

Na alle bovengenoemde operaties geldt:

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

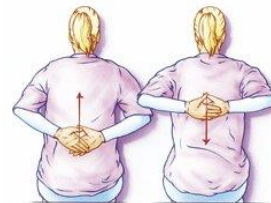
Daarnaast kunt u starten met oefeningen om de volledige beweeglijkheid terug te krijgen (zie hiernaast). Extra oefeningen zijn op de laatste bladzijde toegevoegd. Na drie tot 4 weken zou de beweeglijkheid weer moeten zijn als voor de operatie. Als u geen verbetering merkt of als u nog steeds pijn ervaart, is het verstandig contact op te nemen met de mammapolikliniek. De telefoonnummers kunt u vinden onder contact.

## Oefeningen



### 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 in de nek of 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.

### Algemeen:

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

### Bewegen

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° 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 oefeningen om de volledige beweeglijkheid van de schouder terug te krijgen. Deze oefeningen worden hiernaast beschreven. Extra oefeningen zijn op de laatste bladzijde toegevoegd.

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 mammapoli. De telefoonnummers kunt u vinden onder contact.



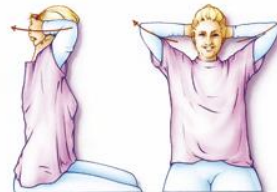
Oefening 1

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.

### Algemeen:

Het is 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. Informatie over lymfoedeem

#### 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 schildwachtklierprocedure het risico op oedeem slechts klein is, hoeft u vooralsnog géén voorzorgsmaatregelen te nemen.
- In het geval van okselklierdissectie kunt u door een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen (zie volgende bladzijde) zelf meehelpen om de kans op het ontstaan van lymfoedeem te verkleinen.

De 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. Indien u toch wondjes heeft deze direct desinfecteren.
- 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

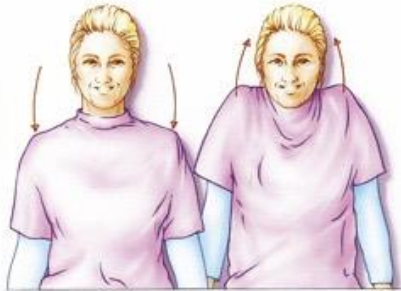
Op de afdeling fysiotherapie ZGT kunt u terecht voor:

- 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)

### Extra oefeningen na een lumpectomie, ablatio, SN of OKD

( na OKD de eerste 5 dagen maximaal tot 90 graden oefenen)



Figuur 1.

Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen.

Ronddraaien mag ook.



Figuur 2.

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



Figuur 3.

Uw handen in uw nek of achter uw hoofd leggen en vervolgens uw vingers ineen strengelen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren. Let op rechtop zitten.



Figuur 4.

Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog brengen.



Figuur 5.  
Uw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.



Figuur 6.  
Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en "krabbel" met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



Figuur 7.  
Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur. U mag deze beweging uiteindelijk ook in de vrije ruimte maken.