

Patiënteninformatie

Arm- en schouderoefeningen na het verwijderen van de okselklieren



Arm- en schouderoefeningen na het verwijderen van de okselklieren

In deze brochure vindt u een aantal arm- en schouderoefeningen die bedoeld zijn voor patiënten bij wie in verband met een operatie voor borstkanker, de okselklieren zijn verwijderd. De oefeningen zijn bedoeld om de afvloeiing van lymfevocht te bevorderen en de bewegelijkheid van arm en schouder te stimuleren.

De oefeningen zijn onderverdeeld in twee delen:

- **deel 1**

oefeningen *vóórd*at de eerste controle plaatsvindt

- **deel 2**

oefeningen voor de periode *ná* de eerste controle.

Deel 1

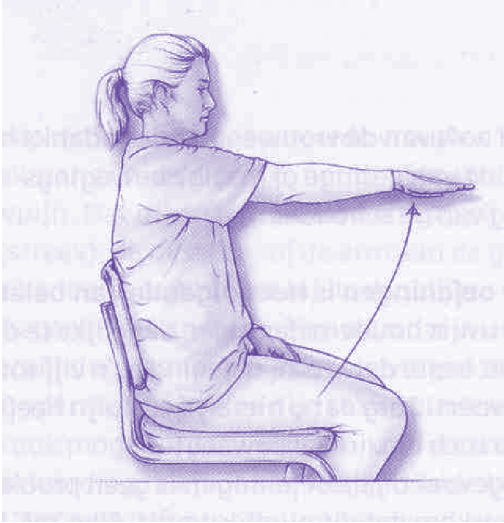
Arm- en schouderoefeningen

Uitgangspunten

- Start op de tweede dag na de operatie.
- Probeer de oefeningen elke dag 2 à 3 keer te doen.
- Het beste is elke oefening 5 à 10 keer te doen.
- Zorg dat u rustig beweegt en daarbij geen pijn heeft, terwijl u toch maximaal beweegt.
- Zorg ervoor dat u de arm/schouder niet overmatig belast.
- Breng of houd de arm niet hoger dan de schoudergordel.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kunt u 4 à 5 tellen vasthouden, terwijl u rustig blijft doorademen.
- Ook na afloop van het oefenen 'mag' u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk: goed rechtop zitten en staan, geen afhangelende schouders, maar deze eerder iets naar achteren trekken.
- Let erop dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- U kunt doorgaan met de oefeningen tot de mobiliteit van vóór de operatie bereikt is.
- Heeft u problemen met het oefenen (tijdens de ziekenhuisopname of later thuis), dan kunt u door de arts verwezen worden naar de fysiotherapeut.

Deel 1 / oefening 1

Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts.



Deel 1 / oefening 2

Laat de armen bij deze oefening langs het lichaam hangen.

Vervolgens een aantal keren de schouders optrekken en weer ontspannen.



Oefeningen afvloeiing van lymfevocht

De volgende oefeningen zijn geschikt om afvloeiing (drainage) van lymfevocht van de arm aan de geopereerde zijde te bevorderen.

Uitgangspunten

- Start op de derde dag na de operatie.
- Doe de oefeningen elke dag 2 keer.
- Doe de oefeningen 5 keer achter elkaar.
- Voer de oefeningen in een heel rustig tempo uit.
- Doe de oefeningen in de hierna beschreven volgorde.

Oefeningen

- Buig het hoofd voorover, achterover en zijwaarts.
Deze beweging stimuleert de drainage van lymfevocht in de hals en de nek.
- Hef de arm voor-, achter-, en zijwaarts.
Beweeg de schouder op, neer, naar voren en naar achteren.
Deze bewegingen stimuleren de drainage van lymfevocht in de bovenarm.
- Strek en buig de arm in horizontale positie.
Deze beweging stimuleert de drainage van lymfevocht in de bovenarm.
- Buig en strek de pols.
Deze beweging stimuleert de drainage van lymfevocht in de onderarm.
- Buig en strek de vingers en de duim.
Deze beweging stimuleert de drainage van lymfevocht in de hand en vingers.

Deel 2

Arm- en schouderoefeningen

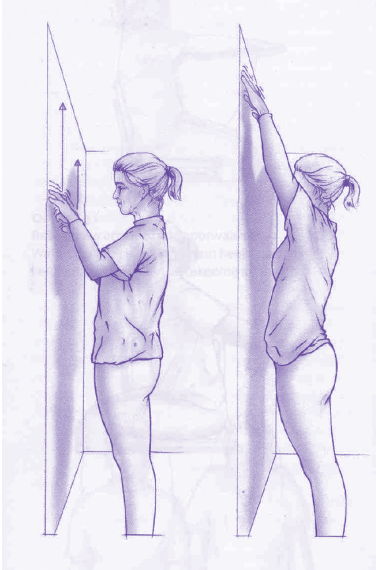
Ná de eerste controle kunt u de arm/schouderoefeningen uitbreiden.

Uitgangspunten

- Probeer de oefeningen elke dag 2 à 3 keer te doen.
- Doe de oefeningen met beide armen.
- Het beste is elke oefening 5 à 10 keer te doen.
- U kunt doorgaan met de oefeningen tot de mobiliteit van vóór de operatie bereikt is.
- Heeft u problemen met het oefenen, dan kunt u door de arts verwezen worden naar de fysiotherapeut.

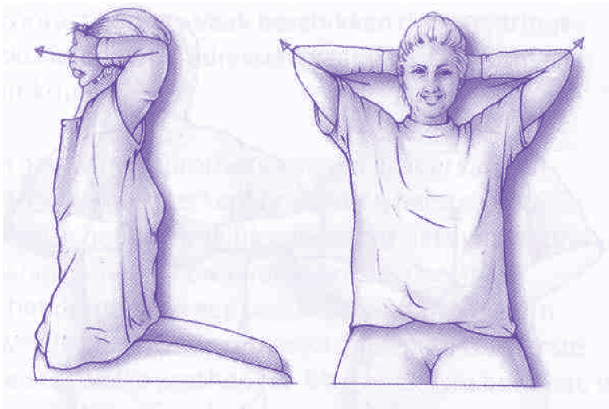
Deel 2 / oefening 3

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



Deel 2 / oefening 4

Doe deze oefening bij voorkeur liggend. Leg de handen achter de oren tegen het achterhoofd en strengel vervolgens de vingers ineem. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



Deel 2 / oefening 5

Vouw de handen in elkaar. De arm aan de geopereerde kant wordt hierdoor gesteund. Breng de arm zo ver mogelijk gestrekt omhoog.



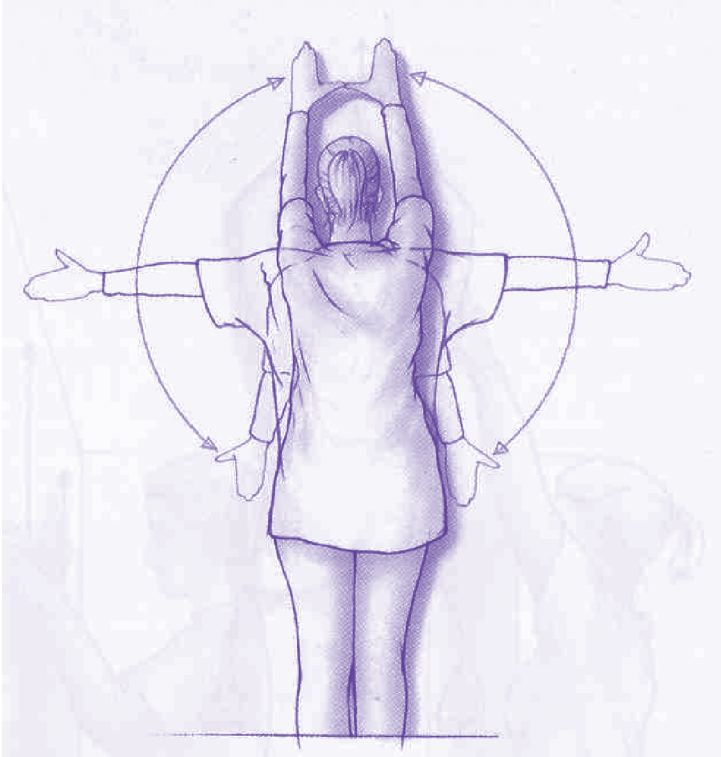
Deel 2 / oefening 6

Doe deze oefening **voorzichtig**. Houd de handen achter de rug in elkaar. Breng de armen vervolgens gestrekt omhoog.



Deel 2 / oefening 7

Doe deze oefening **voorzichtig**. Breng staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog, zo hoog u kunt. De handen blijven contact houden met de muur.



Martini Ziekenhuis

Postadres

Postbus 30033
9700 RM Groningen

Bezoekadres

Van Swietenplein 1
Groningen

Algemeen telefoonnummer

(050) 524 52 45

www.martiniziekenhuis.nl

