

# PATIËNTEN INFORMATIE

Oefentherapie na een  
borstreconstructie

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



U heeft een borstoperatie(s) ondergaan waarbij een directe reconstructie is uitgevoerd of een tissue expander is geplaatst.

### **Algemene adviezen**

- De eerste 14 dagen mag de arm(en) niet hoger dan schouderhoogte bewogen worden. Tijdens het bewegen is het belangrijk binnen de pijngrens te blijven.
- De eerste 6 weken na de operatie doet u rustig aan. Dit wil zeggen: niet sporten, fietsen, zware dingen tillen, duwen, trekken, wringen en geen zwaar huishoudelijk werk verrichten. Let er ook op dat u niet met uw volle gewicht op uw arm(en) steunt.
- Na 14 dagen mag u zelfstandig de (onderstaande) oefentherapie gaan uitvoeren. Geadviseerd wordt om de oefeningen 4-5 keer per dag 5 keer uit te voeren. Voer de oefeningen binnen de pijngrens uit.

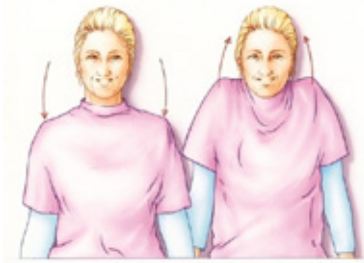
### **Extra adviezen bij een tissue expander**

Een tissue expander heeft een wat geruwd oppervlak. Hieromheen moet zich een dun kapsel gaan vormen. Om dit goed te laten gebeuren moet er niet teveel beweging plaatsvinden. Wij raden u aan om:

- De eerste 6 weken draagt u dag en nacht een sportbeha. Indien het echt niet lukt om met de sportbeha te slapen mag u deze 's nachts uit doen.
- 6 weken na de operatie mag u weer op de buik slapen.
- Pas als het litteken goed genezen is mag u weer in de zon of onder de zonnebank. De eerste 12 maanden moet u een sunblocker gebruiken. Als u dit niet doet kan het litteken verkleuren.
- Als de expander verwijderd is (na voldoende vullingen), wordt aangeraden nog 2 weken rustig aan te doen, maar daarna te gaan opbouwen met bewegen en kracht.

### Oefening 1

Bij deze oefening laat u uw armen langs uw lichaam hangen. Trek uw schouders op en ontspan weer.



### Oefening 2

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven. Houdt daar ongeveer 15 sec. vast. Laat de armen rustig weer terug glijden langs de muur.



### Oefening 3

Vouw uw handen in elkaar. Beweeg uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog. En beweeg rustig weer terug. U kunt deze oefening ook liggend op uw rug uitvoeren.



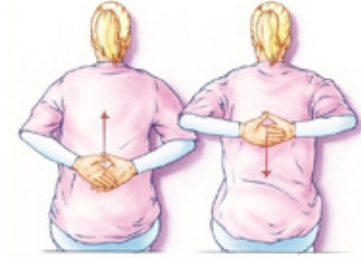
### Oefening 4

Breng in stand beide armen zijwaarts omhoog. En beweeg rustig weer terug. Eerste 2 weken tot schouderhoogte, daarna tot boven het hoofd.



### Oefening 5

Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven. En beweeg rustig weer terug.



### Oefening 6

Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren. Breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren. En beweeg weer terug naar voren.



### Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Revalidatie via (010) 291 36 25.







De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

