

PATIËNTEN  
INFORMATIE

# Oefeningen na een borstoperatie

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis





Met deze folder informeert het Maasstad Ziekenhuis u over bewegen na een borstoperatie.

Na een borstoperatie (amputatie) is het belangrijk dat uw schouder aan de geopereerde zijde in beweging blijft en hiermee verstijving van de schoudergordel wordt voorkomen. De fysiotherapeut neemt tijdens uw ziekenhuisopname een aantal oefeningen met u door, de oefeningen staan ook beschreven in deze folder.

In de eerste week na de operatie is het goed de arm in te zetten bij kleine dagelijkse activiteiten, maar u mag de arm niet boven schouderhoogte (90 graden) brengen en er geen kracht mee zetten. Het is belangrijk dat u beweegt binnen de pijngrens. Om overmatige vochtproductie in het wondgebied tegen te gaan, begint u pas één week na de operatie met de onderstaande oefeningen.

### **De oefeningen**

Tijdens het uitvoeren van de oefeningen kan er een (t)rekkend gevoel ontstaan in het wondgebied. Om de armfunctie te verbeteren is deze (t)rek normaal en niet gevaarlijk. De oefeningen mogen geen pijntoename in het wondgebied geven.

Als richtlijn kunt u de oefeningen verspreid over de dag uitvoeren; 5 keer per dag en elke oefening 3 keer herhalen. Voer de oefeningen niet te snel uit, houdt liever de beweging enige seconden vast. Na ongeveer 6 weken moet de schouder weer functioneel beweeglijk zijn zoals voor de operatie.

Meestal is het voldoende om de oefeningen zelfstandig thuis te doen. Uw schouder wordt dan langzaam maar zeker weer soepel. Na ongeveer 6 weken kijkt de fysiotherapeut van het Maasstad Ziekenhuis of de schouder voldoende beweeglijk is (u hoeft hiervoor zelf geen afspraak te maken). Als de schouder nog niet soepel genoeg is, adviseert de fysiotherapeut extra behandelingen. Hiervoor kunt u terecht in het Maasstad Ziekenhuis of bij een fysiotherapeut bij u in de buurt.

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

### Oefening 1

Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd en strengel vervolgens uw vingers ineen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



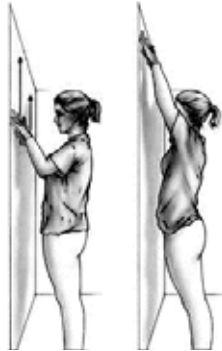
### Oefening 2

Vouw uw handen in elkaar. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Nu uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.

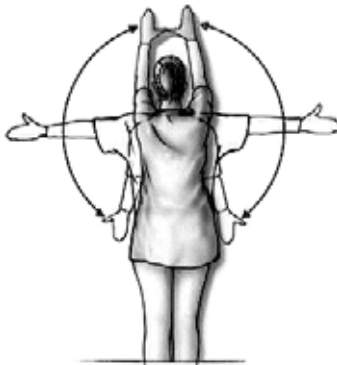


**Oefening 3**

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

**Oefening 4**

Breng de armen opzij tot horizontaal. Draai de handpalmen omhoog en klap boven uw hoofd in de handen.









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

E: [info@maasstadziekenhuis.nl](mailto:info@maasstadziekenhuis.nl)

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

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

