

FYSIOTHERAPIE
REVALIDATIE
MAMMAPOLI

Fysiotherapie na een okselklierdissectie

F21



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Na het verwijderen van alle lymfeklieren uit de oksel (okselsklierdissectie), kan er lymfoedeem, schouderstijfheid en zenuwpijn ontstaan. Hier vindt u informatie over het lymfestelsel en over mogelijkheden om de kans op (blijvende) klachten na het verwijderen van de lymfeklieren te verkleinen.

Over het lymfestelsel

Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten en lymfeklieren. Via lymfevaten wordt lymfevocht door ons lichaam vervoerd. Dit vocht speelt een rol bij onze afweer. Lymfevaten komen samen in lymfeklieren. In die klieren wordt het lymfevocht gezuiverd (gefilterd) en worden stoffen gemaakt die we nodig hebben voor onze afweer. Lymfeklieren vinden we onder meer in de hals, oksels en liezen.

Lymfoedeem

Na het verwijderen van de oksellymfeklieren kan zich in de eerste dagen tot maanden vocht ophopen achter het oksellitteken zelf. Dit trekt vrijwel altijd vanzelf weg maar soms, als u er erg veel last van heeft of infectie vermoed wordt, is het nodig om een ontlastende punctie te doen.

Op langere termijn kan er vocht ophopen in uw arm aan de geopereerde zijde. Ook kan vochtophoping voorkomen in de flank of het gebied van de borst of het schouderblad. Dit heet lymfoedeem.

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van vocht en eiwitten, als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht. Door zware belasting, door invloeden van buitenaf, of als er een infectie optreedt, wordt extra vocht aangemaakt. Vrouwen bij wie de oksel na de operatie ook bestraald wordt, hebben een groter risico op lymfoedeem.

Symptomen

De verschijnselen die zich kunnen voordoen in arm, hand, oksel, borst of rug zijn:

- zwelling;
- zwaar, gespannen of moe gevoel;
- minder goed kunnen bewegen;
- pijn en/of tintelingen.

Hoe voorkomt u lymfoedeem?

Om problemen te voorkomen, is het goed ervoor te zorgen dat er niet te veel lymfevocht ontstaat in de lymfevaten van de arm en het lymfevocht goed door het lichaam blijft stromen. Als u hier hulp bij nodig heeft, kunt u een verwijzing krijgen voor de oedeem/fysiotherapeut. Het beste moment om te starten met fysiotherapie is tussen de 5e en 7e dag na de operatie.

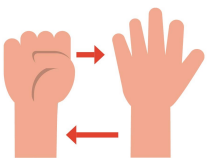
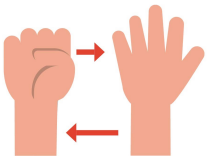
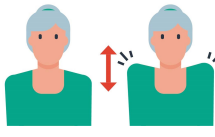
Schouderstijfheid

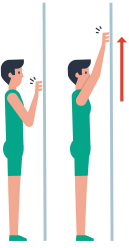
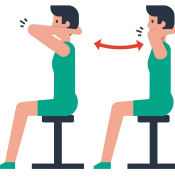
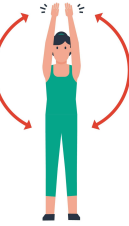
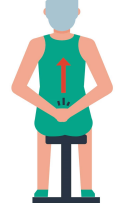
Na de operatie is er ook kans op schouderstijfheid of het minder goed bewegen van uw arm. Probeer ernaar te streven dat uw arm en schouderfunctie na ongeveer 6 weken weer op het oude niveau zijn. Naast begeleiding van de fysiotherapeut zijn er ook oefeningen die u thuis zelf kunt doen.

We adviseren u al snel na de operatie te beginnen met onderstaande oefeningen. Als u een drain heeft de arm nog even niet boven de 90 graden bewegen (elleboog niet boven schouderhoogte). Als u vragen heeft over de oefeningen, bespreek deze dan met uw fysiotherapeut of mammacare verpleegkundige.

Oefeningen

- Voer de oefeningen elke dag 3 tot 4 keer uit, totdat u uw arm weer kunt bewegen als vóór de operatie. Meestal duurt dat 6 tot 8 weken. De oefeningen worden 5 keer herhaald en dit mag u opbouwen naar 10 keer. Ook daarna kunt u de oefeningen doen, zodra u merkt dat het nodig is.
- Zolang u binnen de pijngrens blijft, hoeft u niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of de hechtingen loslaten. Forceer niet.
- Uw arm ontzien en te voorzichtig bewegen is niet goed. Dit kan juist schouderklachten veroorzaken.
- Adem tijdens de oefeningen goed door, let erop dat u uw adem niet vasthoudt.
- Houd uw rug recht tijdens de oefeningen, strek uzelf uit.
- Let erop dat u tijdens de oefeningen niet met uw armen gaat veren.
- U kunt de meeste oefeningen zowel staand als liggend uitvoeren. Het is goed om liggend te beginnen. In een later stadium van het genezingsproces is zittend of staand beter, het liefst voor een spiegel. U kunt dan zelf zien of u de oefeningen goed uitvoert.

1		Maak een vuist en laat los (15 keer)
2		Beweeg uw hand vanuit de pols op en neer (15 keer)
3		Buig en strek uw elle boog (15 keer). Let erop dat u bij het strekken van de elle boog ook de vingers strekt
4		Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een wondrain heeft, ga dan iet verder naar boven dan de tekening aangeeft
5		Bij deze oefening uw armen langs uw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen
6		Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog brengen
7		Ga een stukje (15cm) van de muur staan 'krabbel' met beide handen

		tegelijkertijd langs de muur naar boven
8		Uw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen
9		Uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd leggen en vervolgens uw vingers ineen strengelen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren
10		Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur
11		Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven

Ademhalingsoefeningen

Adem diep in en uit. Zorg hierbij dat de buik goed naar voren komt. Dit kan gecontroleerd worden door 1 hand op de buik te leggen en 1 hand op het borstbeen. Hiermee kunt u de bewegingen volgen en eventueel corrigeren. Dit wordt gevolgd door 2 normale ademhalingen. Herhaal dit 5 keer. Doe dit erg rustig, er mag geen duizeligheid ontstaan. Het normale verloop van de ademhaling is als volgt: het inademen begint met het omhoog komen van de buik, even later gevolgd door het omhoog komen van de borst en schouders. Het inademen gaat gelijk over in het uitademen. Bij het uitademen gaan de buik en borst gelijktijdig omlaag samen met de schouders. Aan het einde van de uitademing volgt 1 seconde pauze waarbij geen in- of uitademing plaatsvindt. Daarna begint de inademing weer. Herhaal dit enkele minuten. Dit moet rustig gebeuren. Er mag geen duizeligheid optreden. Maak de ademhaling dan rustiger. Al deze oefeningen zijn bedoeld om het afvoeren van lymfe door de lymfevaten te ondersteunen en te stimuleren. In uw situatie kan er een balansverstoring opgetreden zijn in de hoeveelheid weefselvocht dat ontstaat en de hoeveelheid die wordt afgevoerd door opname in de bloedbaan en in het lymfesysteem. Het consequent uitvoeren van deze oefeningen vormt een wezenlijke bijdrage tot het optimaliseren van deze balans.

Leefregels

Na de operatie:

Zorg dat er zo vaak mogelijk wat ruimte in de oksel blijft zodat er niets in de oksel wordt afgekneld.

Week 1 tot en met 3 na de operatie:

In de eerste week mag u nog niet tillen met de aangedane arm. Vanaf de tweede week mag u het tillen gaan uitbreiden tot 2 kg. Dit alles op geleide van de pijn. Probeer wanneer u zit, de arm neer te leggen op een stapel kussens: bij voorkeur zo dat de hand en elleboog hoger liggen dan de schouder. Wanneer dit in het begin nog niet lukt door bijvoorbeeld pijn of trekken van de wond dan mag u de arm ook minder hoog leggen. Start de oefeningen zoals hierboven beschreven staan. Doe dit op geleide van de pijn. Deze activiteiten mogen de hoeveelheid wondvocht niet verergeren. Wanneer dit wel gebeurt, is het raadzaam nog even te wachten met het uitvoeren van de bewegingen boven uw hoofd. Wanneer het wondvocht weer is afgenomen, probeert u het opnieuw.

Week 4 na de operatie:

Ga door met het uitvoeren van de oefeningen zoals genoemd bij week 1 tot en met 3. Ook het tillen mag verder uitgebreid worden.

Bestraling

Bent u bestraald? Dan is het belangrijk om de beweeglijkheid van uw schouder een aantal jaar na de behandeling in de gaten te houden. Start de oefeningen weer als dit nodig is.

Twijfelt u? Neem dan contact op met uw oncoloog en/of oedeemfysiotherapeut.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg