

FYSIOTHERAPIE
REVALIDATIE
MAMMAPOLI

Fysiotherapie na een borstoperatie

F22



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

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

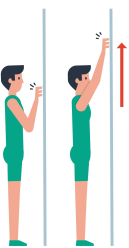
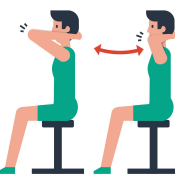
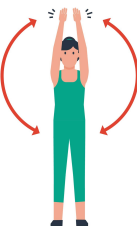
U heeft een borstoperatie achter de rug. Hier krijgt u instructies en oefenadviezen.

Belangrijk bij alle oefeningen

1. Zolang er nog een drain is mag u uw arm niet boven de 90 graden (schouderhoogte) brengen.
2. Ga bij het oefenen goed rechtop zitten of staan. Voer de oefeningen rustig uit en maak geen verende bewegingen.
3. Het is niet de bedoeling dat u pijn voelt. Indien dit gebeurt moet u de beweging wat rustiger uitvoeren. U mag wel rek voelen.
4. Als er in het wondgebied nog vocht zit voert u de oefeningen wat rustiger uit. Een beetje rek is niet erg als het maar geen pijn wordt.
5. Probeer elke dag te oefenen. Elke oefening wordt 5 keer herhaald en deze kunt u opbouwen tot 10 herhalingen gedurende een periode van 6 weken.
6. Tijdens het oefenen is het belangrijk dat u blijft doorademen. Probeer het ritme van de oefening aan te passen aan de ademhaling. Let erop dat u de adem niet vasthoudt.

Oefeningen

1		Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een wondrain heeft, ga dan niet verder dan 90 graden zoals in de tekening
2		Bij deze oefening uw armen langs uw lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren uw schouders optrekken en weer ontspannen
3		Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog houden

4		Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven
5		Uw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen
6		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
7		Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur
8		Leg uw handen zo laag mogelijk achter op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven

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.

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