

Lymfoedeem in uw arm voorkomen

- > **Vermijd kwetsuren** (zoals snijwonden, verbranding, insectenbeten, katten-krabben) in de getroffen arm. Lymfoedeem kan ontstaan als een wondje in de arm ontsteekt. Draag **handschoenen** in het huishouden, bij het tuinieren of elk ander werk waarbij u zich kan verwonden (aardappelmessjes, naalden, rozendoornen).
- > Hebt u toch een wondje? **Ontsmet** het dan altijd heel goed. Vermoed u een ontsteking (verhoogde temperatuur, roodheid, zwelling, pijn)? Raadpleeg dan best zo snel mogelijk een arts.
- > **Voorkom overbelasting:** zware boodschappentassen of volle emmers dragen en lange strijktijden zijn niet aan te raden. Het is wel belangrijk dat u uw arm blijft gebruiken, zolang u hem niet overbelast. Kijk en voel wat uw arm aankan. Als uw arm het goed stelt vier tot zes weken na de ingreep, dan kunt u uw dagelijkse activiteiten weer stilaan opbouwen.
- > **Beperk** blootstelling aan **warmtebronnen** zoals sauna, zonnebaden, haardvuur of een heet bad. Dat wil niet zeggen dat u bv. nooit meer in de sauna mag. Kijk en voel wat uw arm aankan. Dat is voor iedereen verschillend.
- > Let op dat er **nooit** een **injectie, bloedafname of bloeddrukmeting** gebeurt aan de aangedane arm.
- > Breng uw arm regelmatig in hoogstand: de hand en elleboog hoger dan de schouder.
- > Probeer tijdens het slapen niet op de aangedane zijde te liggen.
- > Draag **geen knellende kledij**. Let erop dat de beugel van uw bh de huid niet teveel indrukt.
- > Als er toch lymfoedeem optreedt, neem dan zo snel mogelijk contact op met de borstkliniek om manuele lymfdrainage op te starten.

Deze maatregelen zijn ALTIJD geldig.
De lymfafvoer van uw arm blijft namelijk beperkt.

Contact

De dienst fysische geneeskunde en revalidatie vormt het aanspreekpunt voor de kinesitherapie van de borstkliniek.

Bij vragen kunt u contact opnemen met:

- > **Kinesist:** **03 821 52 17**
Mevr. Ann Verhoeven
- > **Stafleden borstkliniek en gynaecologische oncologie:** **03 821 39 50**
Prof. dr. Sevilay Altintas
Prof. dr. Manon Huizing
Dr. Kostas Papadimitriou
Prof. dr. Wiebren Tjalma
Dr. Xuan Bich Trinh
Prof. dr. Peter Van Dam
- > **Borstverpleegkundigen:** **03 821 43 21**
Mevr. Marianne Diederer
Mevr. Ingird Van Neyghen

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 

Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA

Kinesitherapie na okselklieruitruiming

Informatiebrochure patiënten



© UZA, februari 2017. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Gynaecologie, 1939905

Kennis / Ervaring / Zorg

UZA

Beste patiënt,

Hier vindt u de oefeningen die u kunt doen na het uitruimen van de okselklieren.

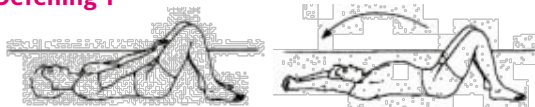
Kinesitherapie na okseluitruiming

Na een okselklieruitruiming kunt u pijn aan de borststreek en bovenarm ervaren. Om te voorkomen dat u daardoor uw arm en schouder minder zou bewegen, komt er na uw operatie dagelijks een kinesist langs. Met passieve mobilisatie en schouderoefeningen houden we uw arm en schouder soepel en voorkomen we dat uw borstpier korter wordt. De oefeningen zijn afgestemd op uw pijngrens en worden geleidelijk opgedreven.

U ontvangt een adressenlijst van de kinesisten die hierin gespecialiseerd zijn. We bespreken ook hoe u lymfoedeem kunt voorkomen.

Oefeningen

Oefening 1

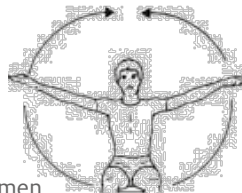


> **Uitgangshouding** ga op de rug liggen, buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond, strek uw armen en vouw uw handen in de bidgreep.

> **Uitvoering** beweeg de gestrekte armen zo ver mogelijk omhoog langs de oren, gebruik de goede arm om de andere arm te begeleiden, houd 2 tellen vast en ga langzaam weer terug.

Oefening 2

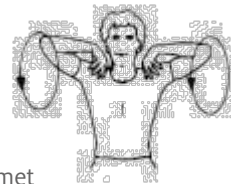
> **Uitgangshouding** ga rechtop zitten, de armen hangen langs het lichaam.



> **Uitvoering** hef de gestrekte armen (met de handpalmen naar boven gedraaid) zo ver mogelijk tot boven uw hoofd, ga langzaam weer terug.

Oefening 3

> **Uitgangshouding** ga rechtop staan, leg uw handen losjes op de schouders.



> **Uitvoering** draai grote kringen met de ellebogen alsof u aan het kanoën of borstcrawl bent, draai vooruit en achteruit, voer de beweging langzaam uit.

Oefening 4

> **Uitgangshouding** ga rechtop zitten.

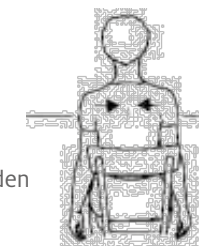
> **Uitvoering** kruip met de hand zo ver mogelijk over de andere schouder heen, blijf rechtop zitten, houd 2 tellen vast en ga weer terug.



Oefening 5

> **Uitgangshouding** ga rechtop staan of zitten en laat de armen ontspannen hangen.

> **Uitvoering** trek de schouderbladen zo ver mogelijk naar elkaar toe, houd 2 tellen vast, ontspan.



Oefening 6

> **Uitgangshouding** ga met uw gezicht naar de muur staan en zet beide handen op schouderbreedte tegen de muur.

> **Uitvoering** kruip met beide handen tegelijkertijd zo ver mogelijk omhoog, breng de romp verder voorwaarts en houd 20 tellen vast, kruip weer naar beneden.

