Behandeling

Borstreconstructie, oefeningen en adviezen na de operatie

Na een borstreconstructie kan uw lichaam stijf zijn en kunt u de schouder aan de geopereerde zijde(n) minder goed bewegen.

De fysiotherapeut komt een dag na de operatie ademhalingsoefeningen doornemen en helpt u met weer gaan bewegen vanuit bed. Ook begint u met een paar arm-oefeningen. Deze oefeningen zorgen er voor dat u zich minder stijf voelt, zodat u op langere termijn uw schouder weer normaal kunt bewegen.

Tijdens de eerste weken na de operatie kunt u nog niet al uw dagelijkse bezigheden doen. Na ongeveer 3 weken kunt beginnen met lichte lichamelijke activiteiten.

Heeft u een borstreconstructie volgens de rugspiermethode gehad of is er een tissue-expander of prothese geplaatst?

Draag dan de eerste 6 weken 24 uur per dag een stevige BH.

Belangrijk in de eerste 3 weken:

- U mag bewegen, maar rustig zonder pijn.
- Hef de arm niet boven schouderhoogte
- Steun niet met uw volle gewicht op uw armen.

De eerste 6 weken mag u geen zware inspanning doen en niets tillen dat zwaarder is dan 6 kilo.

U mag de eerste 3 weken niet autorijden en niet fietsen.

(073) 553 61 55

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Oefeningen en adviezen

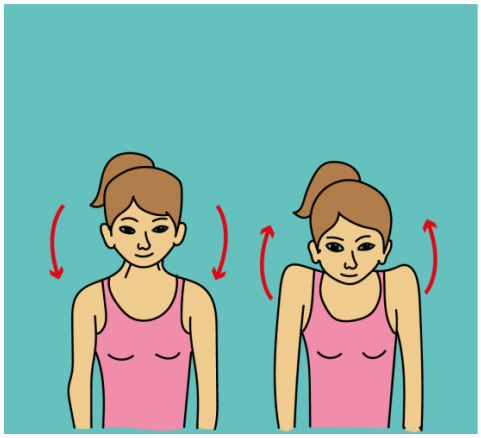
Algemene adviezen bij de oefeningen

- De eerste 3 weken is het belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert. **Beweeg tot net voor de pijngrens!** U mag uw armen niet boven de 90° te heffen. Dit geldt voor zowel voorwaarts als zijwaarts heffen.
- Herhaal een oefening 5 tot 10 keer. Doe de oefening 3 keer per dag.
- Het is belangrijk dat u tijdens het oefenen goed blijft doorademen.
- Een goede houding van uw bovenlichaam en de schouders is belangrijk voor het goed uitvoeren van de oefeningen. Zit of

sta dus goed rechtop.

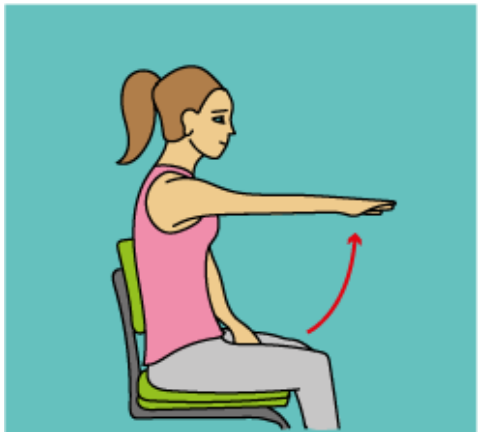
- Let op dat u bij het oefenen niet met de armen gaat veren.
- Na 3 weken mag u iedere oefening 10 keer gaan herhalen. Doe de oefening 3 keer per dag. U mag het heffen langzaam gaan uitbreiden tot maximaal en mag u lichte rekpijn ervaren.

Oefeningen voor week 1 t/m 3 na de operatie



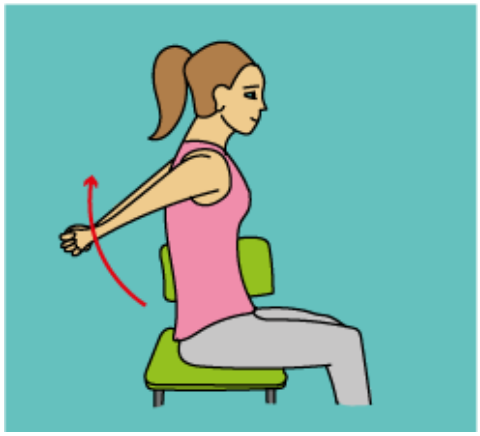
• Zit op een stoel
• Laat de armen langs het lichaam hangen.
Oefening 1a: Maak een vuist en open de hand weer.
Oefening 1b: Buig en strek de elleboog
Oefening 1c: Maak een voorwaarts en achterwaarts rollende beweging met de schouders.

Oefening 1a / 1b / 1c



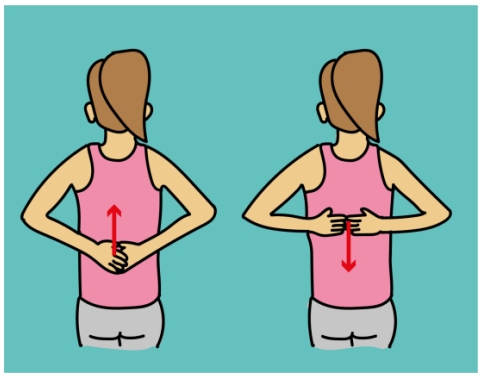
• Beweeg uw armen gestrekt voorwaarts, tot maximaal recht vooruit (90 graden).
• U mag de handen los hebben of gevouwen houden.

Oefening 2



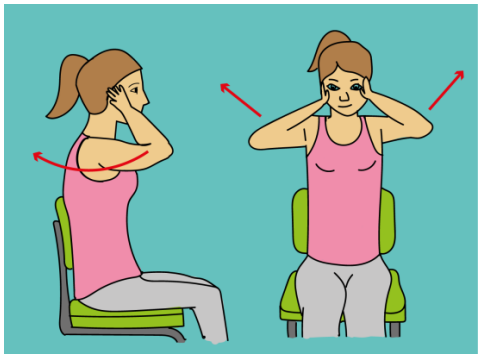
• Zit op de stoel.
• Houd achter de rug met gestrekte ellebogen beide handen vast en probeer de armen langzaam omhoog te bewegen.

Oefening 3



• Leg uw handen laag op de rug en schuif ze langs de rug naar boven.

Oefening 4



• Leg de handen op de wangen.
• Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna rustig naar achteren.

Oefening 5

Oefeningen vanaf week 3 na de operatie

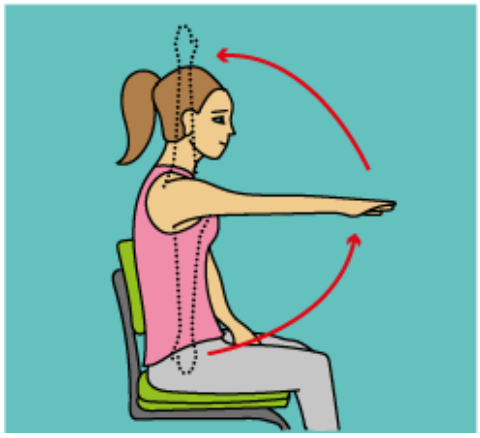
U mag de bovenstaande oefeningen blijven doen. U mag dit uitbreiden naar 10 keer per oefening, dit meerdere malen per dag. U mag enige rekpijn ervaren, maar geen napijn voelen tijdens het oefenen. De wond is nog aan het herstellen.

Vermijd zware belasting. U mag lichte activiteiten doen binnen de grenzen van de beweeglijkheid van uw schouder. Blijf oefenen tot de volledige beweeglijkheid weer normaal is. Daarna mag u in principe alles doen met uw schouder en geleidelijk uw

sportactiviteiten rustig hervatten.

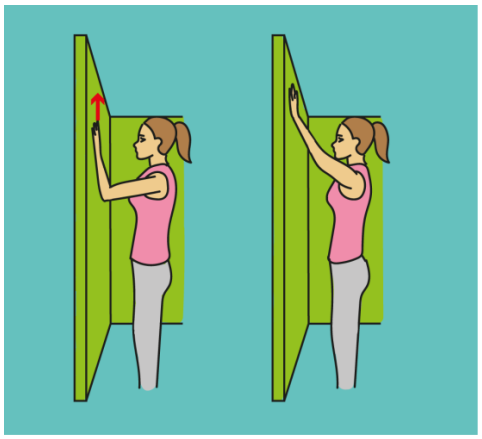
• Leg de handen achter de oren tegen het achterhoofd en strengel vervolgens de vingers ineen.
• Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze dan zo ver mogelijk naar achteren.

Oefening 6



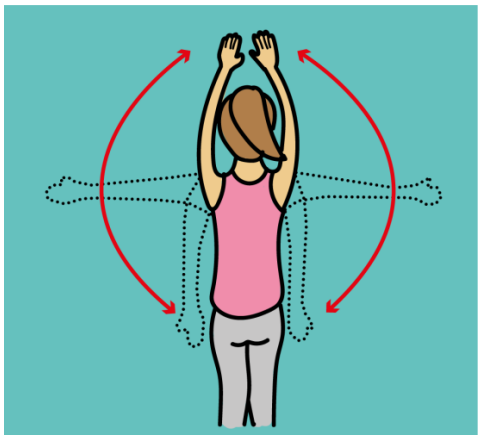
• Vouw de handen in elkaar, zo ondersteunt u met uw gezonde arm de geopereerde zijde.
• Probeer de beide handen zo ver mogelijk omhoog te krijgen.

Oefening 7



• Ga een stukje van de muur afstaan (15 cm) en krabbel met beide handen tegelijkertijd langs de muur omhoog tot schouderhoogte.

Oefening 8



• Ga met de rug tegen de muur aan staan. Plaats de handen met de handrug tegen de muur.
• Beweeg beide armen zo hoog mogelijk zijwaarts.
• De handen blijven contact houden met de muur.
• Herhaal de oefening 5 tot 10 keer.

Oefening 9

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of onduidelijkheden kunt u tijdens kantooruren bellen met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Borstcentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/borstcentrum)

Code PMD-304

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis