

Behandeling

# Borstreconstructie, oefeningen en adviezen na de operatie

Na een borstreconstructie kunt u de schouder aan de geopereerde zijde minder goed bewegen.

De fysiotherapeut geeft u oefeningen en adviezen die u helpen om op de langere termijn uw schouder weer normaal te kunnen bewegen.

**(073) 553 61 55**

Maandag t/m vrijdag 8.00 - 16.30 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

## Richtlijnen

Tijdens de 1e weken van herstel kunt u nog niet veel van uw dagelijks bezigheden doen. Na ongeveer 2 weken kunt u beginnen met lichte lichamelijke activiteiten.

### Is bij u een definitieve prothese of een tissue-expander geplaatst?

Om te voorkomen dat de prothese verschuift mag u:

- de eerste 2 weken uw armen niet boven schouderhoogte tillen;
- de eerste 3 weken niet met uw volle gewicht op uw armen steunen;
- de eerste 6 weken geen zware lasten (boven de 6 kilo) tillen.

Om de borst met een definitieve prothese zo min mogelijk te belasten, kunt u het beste de eerste 4 weken een speciaal aangemeten beha of een sportbeha dragen. Draag deze beha zowel overdag als 's nachts.

### Heeft u een borstreconstructie ondergaan volgens de rugspiermethode of met een expander?

Draag dan een sportbeha, zowel tijdens het vullen van de expander als de eerste 3 weken daarna.

## Oefeningen

### Waar moet u op letten?

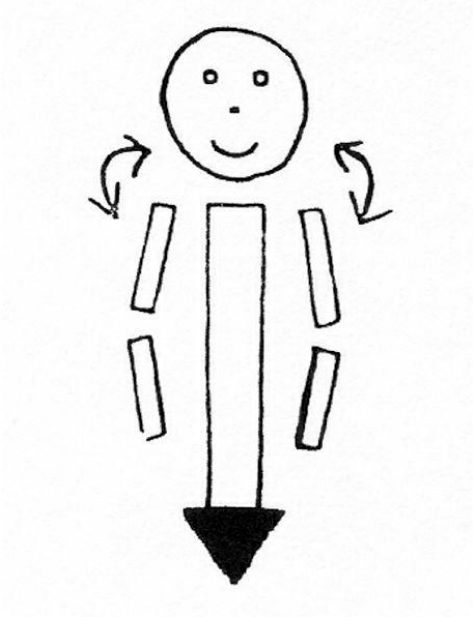
Na de borstreconstructie kan uw lichaam stijf zijn. De fysiotherapeut komt een dag na de operatie oefeningen met u doornemen. Deze oefeningen helpen om de stijfheid te verminderen.

- De eerste 2 weken is het niet toegestaan uw armen boven de 90° te heffen. Dit geldt voor zowel voorwaarts als zijwaarts

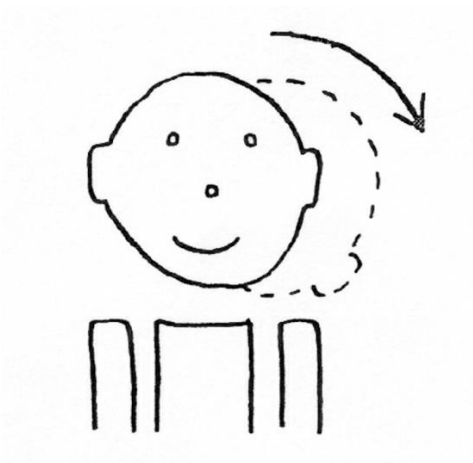
heffen. Na 2 weken mag u het heffen langzaam gaan uitbreiden tot maximaal.

- Vooral tijdens de ziekenhuisopname is het belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert. Beweegt u tot net voor de pijngrens.
- Herhaal een oefening 5 tot 10 keer. Doe de oefening 3 keer per dag.
- Na 2 weken mag u de herhaling van de oefening verhogen naar 10 keer per oefening; dit meerdere keren 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.

## Oefeningen om stijfheid te verminderen

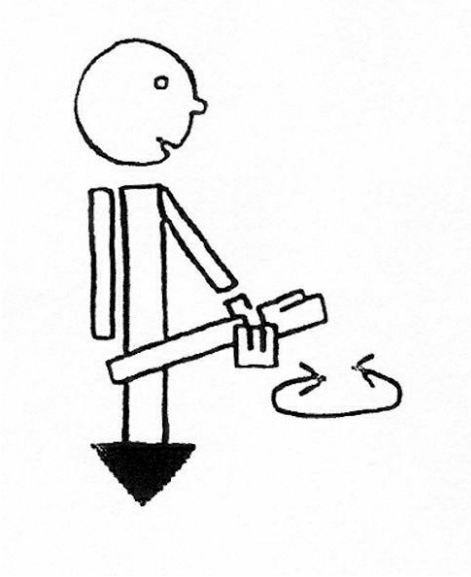


- Een vuist maken en de hand weer openen.
- De elleboog buigen en strekken.
- De schouders rollend naar voor-en naar achteren bewegen.

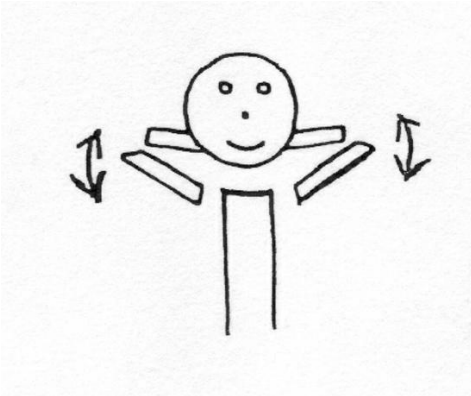


- Beweeg uw rechteroor in de richting van uw rechterschouder. Beweeg daarna uw linkeroor naar uw linkerschouder.

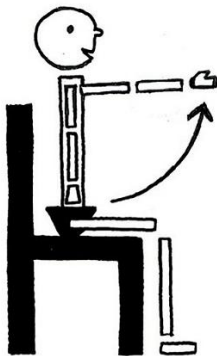
- Koffiemalen met de aangedane arm, zowel linksom als rechtsom.

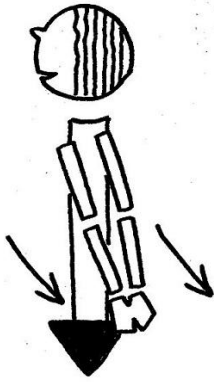


- Leg uw handen op de wangen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna rustig naar achteren.

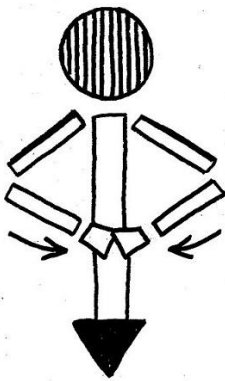


- Vouw uw handen in de bidgreep. Beweeg beide armen naar voren en omhoog tot 90°. Houd hierbij uw ellebogen gestrekt.

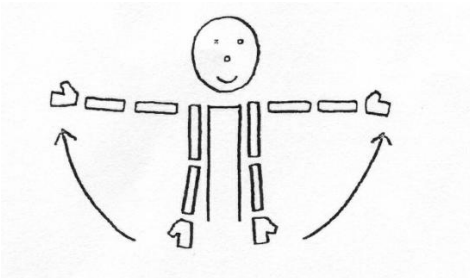




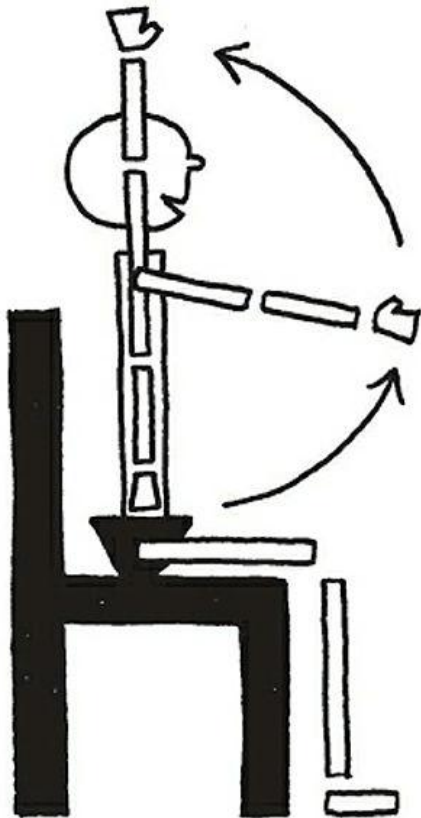
- Houdt uw handen achter rug vast. Breng daarna uw armen iets gestrekt omhoog.



- Leg beide handen op uw rug. Beweeg daarna beide handen via uw rug naar boven.



- Beide armen zijwaarts omhoog bewegen tot 90°. U kunt dit eventueel staande doen, met uw rug tegen de muur.



- Beweeg beide armen nu naar voren en gestrekt helemaal naar boven.
- Na 2 weken mag u deze oefening langzaam gaan uitbreiden tot maximaal.

## Heeft u nog vragen?

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

## Praktische tips

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

# Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Borstcentrum (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/borstcentrum>)

Code PMD-304