Behandeling

# Borstoperatie, oefeningen en adviezen na de operatie

Na een borstamputatie of het verwijderen van de lymfeklieren krijgt u oefeningen en adviezen mee.

Na een borstoperatie is het advies om oefeningen te doen voor de beweeglijkheid van uw schouder. Bewegen met de arm aan de geopereerde kant is belangrijk voor het herstel van de beweeglijkheid van het schoudergewricht en de doorbloeding van uw arm.

U moet de oefeningen thuis zelf uitvoeren. De oefeningen helpen om op langere termijn de schouder weer normaal te kunnen bewegen. Meestal heeft u thuis geen begeleiding van een fysiotherapeut meer nodig. Behalve als er problemen ontstaan op het gebied van beweeglijkheid of problemen met de arm aan de geopereerde kant.

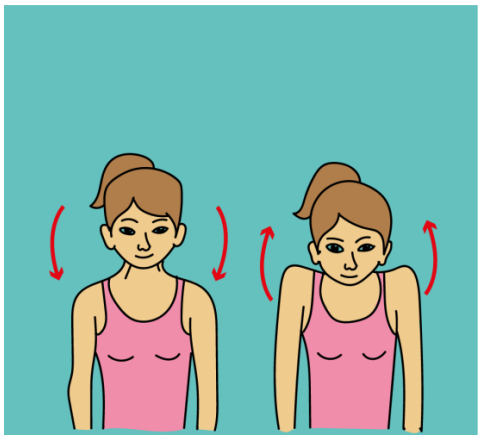
**(073) 553 61 55**
Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

## Oefeningen en adviezen voor het schoudergewricht

### Adviezen voor de oefeningen voor het schoudergewricht

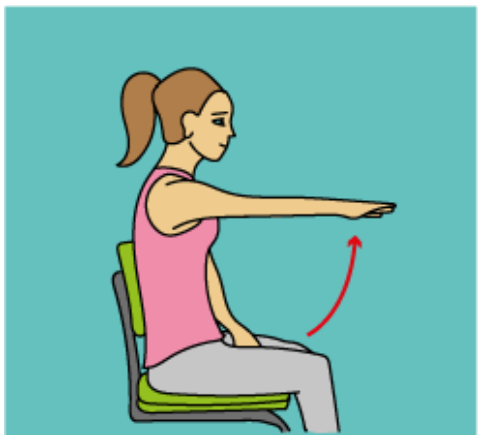
- U mag de 1e week uw arm aan de geopereerde zijde niet boven de 90° heffen. 90° is een haakse hoek ten opzichte van uw lichaam. Dit geldt zowel voor voorwaarts als voor zijwaarts heffen. Na 1 week mag u langzaam hoger gaan heffen tot zover u kunt.
- Vooral tijdens de 1e week is het belangrijk dat u de oefeningen rustig uitvoert.
- **Beweeg tot net voor de pijngrens!** Een beetje rekpijn is toegestaan.
- Herhaal een oefening 5 tot 10 keer. Doe de oefeningen 3 keer per dag.
- Na 1 week mag u een oefening 10 keer gaan herhalen. Doe dit 3 keer per dag.
- Een goede houding van uw bovenlichaam en 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 uw armen gaat veren.
- Het is belangrijk dat u tijdens het oefenen goed blijft doorademen.

### Oefeningen de 1e week na de operatie



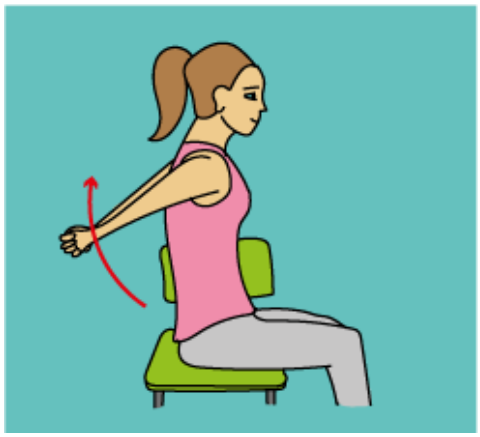
*Oefening 1a / 1b / 1c*

• 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.



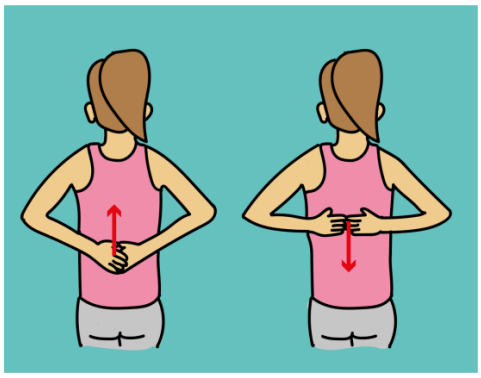
*Oefening 2*

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



*Oefening 3*

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



• 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*

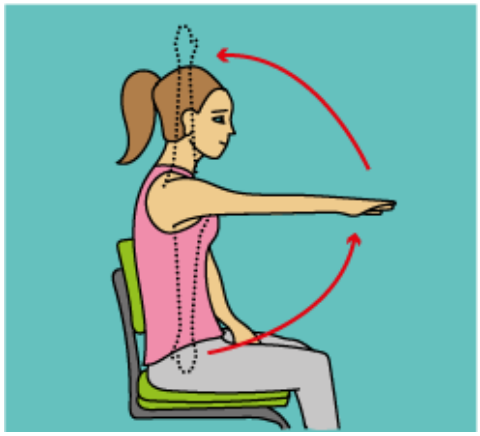
## Oefeningen vanaf 1 week na de operatie

U mag de bovenstaande oefeningen blijven doen. U mag dit uitbreiden naar 10 keer per oefening, dit meerdere malen per dag. U mag geen pijn krijgen tijdens het oefenen. De wond verkeert nog in een herstelfase. Vermijd zware belasting. U mag lichte activiteiten doen binnen de grenzen van de beweeglijkheid van uw schouder, maar deze mogen geen pijn doen. Blijf oefenen tot de volledige beweeglijkheid weer normaal is. U mag dan in principe alles doen met uw schouder en geleidelijk uw sportactiviteiten rustig hervatten.



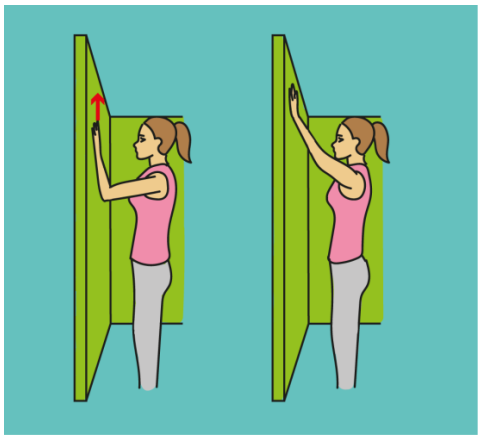
• Leg de handen achter de oren tegen het achterhoofd en strengel vervolgens de vingers ineen.
• Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze dan zo ver mogelijk naar achteren.

*Oefening 6*



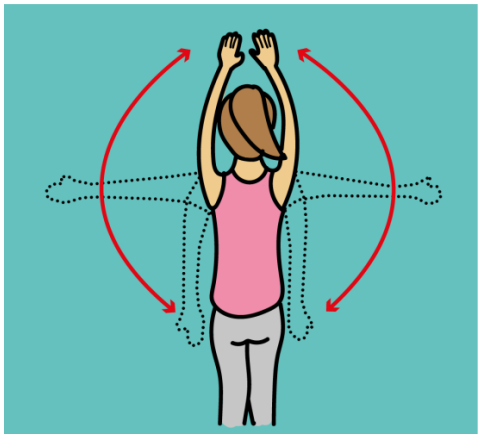
• Vouw de handen in elkaar, zo ondersteunt u met uw gezonde arm de geopereerde zijde.
• Probeer de beide handen zo ver mogelijk omhoog te krijgen.

*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?

Als u vragen heeft na het lezen van deze informatie, kunt u deze bespreken met uw verpleegkundig specialist van het

Borstcentrum.

## Betrokken afdelingen

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

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

Code PMD-109

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis