

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

# BORSTRECONSTRUCTIE

## RICHTLIJNEN EN OEFENINGEN

### Inleiding

U heeft een operatie ondergaan, waarbij de borst is verwijderd en een reconstructie heeft plaatsgevonden. De komende tijd kunt u uw schouder aan de geopereerde zijde(n) minder goed bewegen. We raden u aan om de eerste twee weken rustig aan te doen. Zo geeft u het wondgebied rust, en voorkomt u overbelasting.

De fysiotherapeut neemt met u een aantal oefeningen door. In deze folder kunt u de uitleg nog eens nalezen. U kunt de oefeningen thuis zonder problemen uitvoeren. De oefeningen helpen om op langere termijn de schouder weer normaal te kunnen bewegen.

### Richtlijnen

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

Is bij u een definitieve prothese of een tissue-expander geplaatst? Dan mag u:

- de eerste twee weken mag u uw armen niet boven schouderhoogte tillen;
- de eerste drie weken mag u niet met uw volle gewicht op uw armen steunen;
- de eerste zes weken mag u geen zware lasten (boven de zes kilo) tillen.

Zo voorkomt u dat de prothese verschuift.

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

Heeft u een borstreconstructie ondergaan volgens de rugspiermethode of met behulp van een expander? Draagt u dan een sportbeha, zowel tijdens het vullen van de expander als de eerste drie weken daarna.



## Oefeningen

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 twee weken is het niet toegestaan boven de 90° te heffen. Dit geldt voor zowel voorwaarts als zijwaarts heffen. Na twee 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 vijf tot tien keer. Doe de oefening zo'n drie keer per dag.
- Na twee weken mag u de frequentie verhogen naar tien keer per oefening; dit meerdere malen per dag.
- Het is belangrijk dat u tijdens het oefenen goed blijft doorademen.
- Een goede houding van het bovenlichaam en de schouders is van belang voor het correct uitvoeren van de oefeningen. Zit of sta dus goed rechtop.
- Let op dat u bij het oefenen niet met de armen gaat veren.



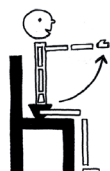
- Een vuist maken en de hand weer openen.
- De elleboog buigen en strekken.
- De schouders rollend naar voor-en naar achteren bewegen.



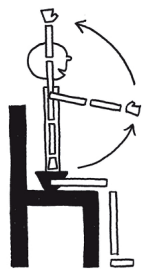
- Beweeg uw rechteroor in de richting van uw rechterschouder. Vervolgens uw linker oor naar uw linkerschouder.



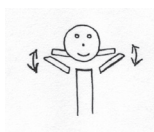
- Koffiemalen met de aangedane arm, zowel linksom als rechtsom



- De handen vouwen in de bidgreep. Beweeg nu beide armen voorwaarts omhoog tot 90°. Houd hierbij de ellebogen gestrekt.



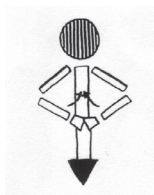
- Na 2 weken mag u de oefening die hierboven staat langzaam gaan uitbreiden tot maximaal.



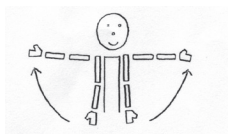
- De handen op de wangen leggen. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna rustig naar achteren.



- De handen achter de rug vasthouden. Vervolgens de armen gestrekt iets omhoog brengen.



- Leg beide handen op de rug. Beweeg vervolgens beide handen via de rug naar boven.



- Beide armen zijwaarts omhoog bewegen tot 90°. Doe dit eventueel staande met uw rug tegen de muur.