

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

## Oefeningen en adviezen

### Richtlijnen en adviezen bij de oefeningen

Tijdens de eerste 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.

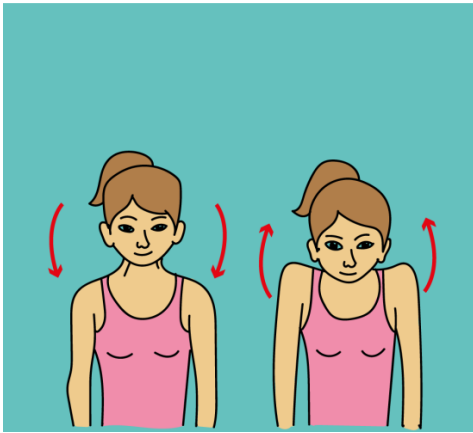
Na de borstreconstructie kan uw lichaam stijf zijn. De fysiotherapeut komt een dag na de operatie oefeningen met u doornemen. Deze oefeningen helpen om de stijfheid te verminderen. Algemene adviezen bij de oefeningen zijn:

- De eerste 2 weken mag u uw armen niet 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. **Beweeg 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; doe dit 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.

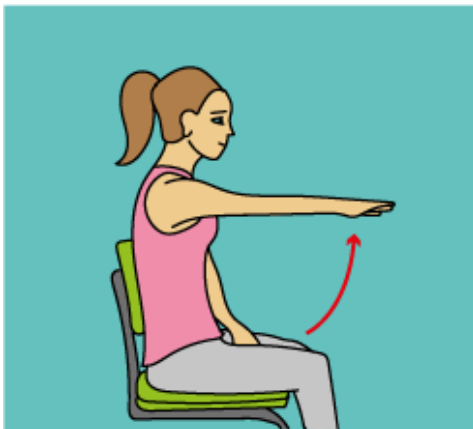
- Let op dat u bij het oefenen niet met de armen gaat veren.

## Oefeningen voor week 1 en 2 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



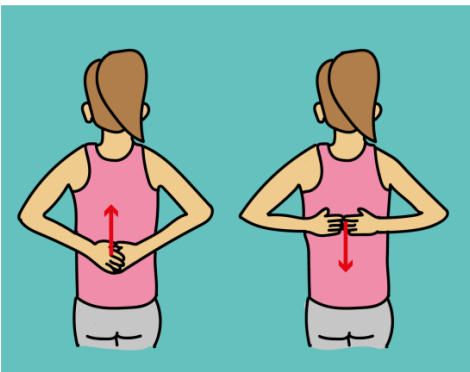
- Beweeg uw armen gestrekt voorwaarts, tot maximaal recht vooruit (90 graden).
- U mag de handen los hebben of gevouwen houden.

Oefening 2



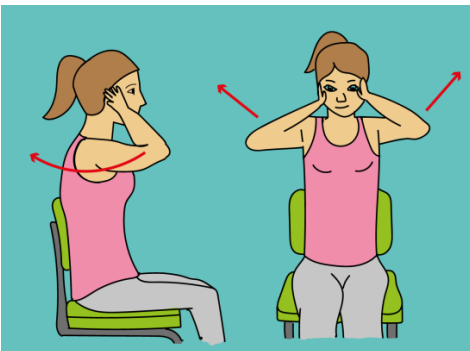
- Zit op de stoel.
- Houd achter de rug met gestrekte ellebogen beide handen vast en probeer de armen langzaam omhoog te bewegen.

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

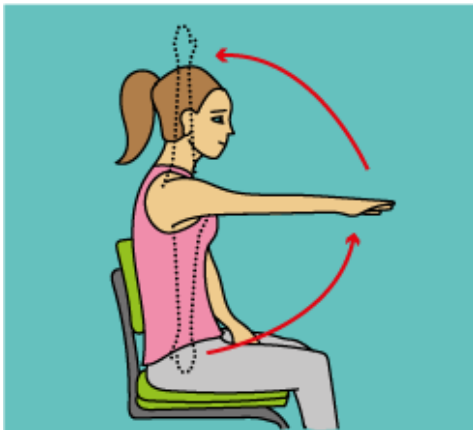
## Oefeningen vanaf week 2 na de operatie

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.



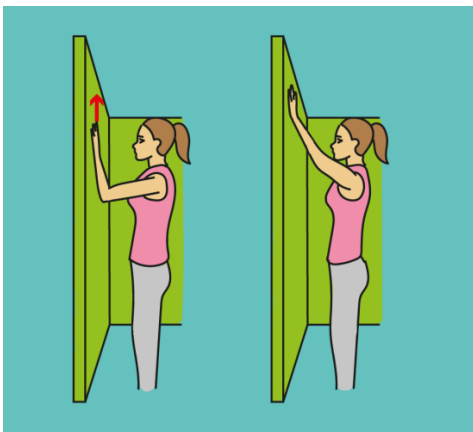
Oefening 6

- 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.



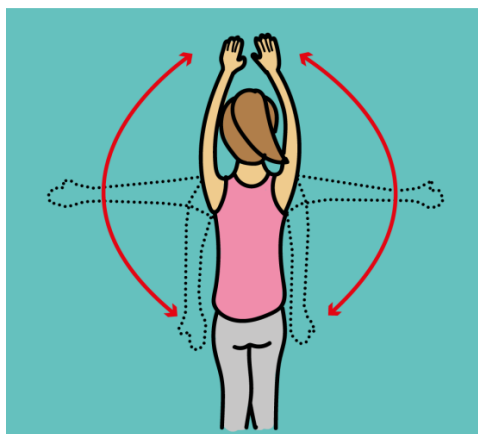
Oefening 7

- 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 8

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



- 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