

**Adviezen & bewegen na
een borstoperatie**

Inhoud

Inleiding	3
1. Wondverzorging	3
2. Leefregels	4
3. Bewegadvies	6
4. Advies gewichtsbeheersing	6
5. Goede houding	7
6. Oefeningen	8
7. Complicaties	12
8. Contactgegevens	12
Tot slot	12

Inleiding

U bent kortgeleden geopereerd aan uw borst in verband met borstkanker. Deze folder informeert u over de herstelperiode na de ingreep. U vindt hierin adviezen, leefregels en beweegoefeningen die u kunnen helpen om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen.

1. Wondverzorging

U heeft een wond overgehouden aan de operatie. De operatiewond wordt meestal gehecht met hechtdraden die vanzelf oplossen. Er hoeven dan na de operatie dus geen hechtingen te worden verwijderd. Mogelijk zijn er na de operatie kleine pleisters (steristrips) over de operatiewond heen geplakt. Soms wordt een grotere pleister over de wond geplakt. Deze moet 48-72 uur blijven zitten. Het wondverband wordt na 48 uur verwijderd. Indien u foamverband op de wond heeft zitten wordt dit na 24 uur verwijderd. Mocht de wond nog wat wondvocht nalekken wordt de wond zo nodig verbonden met absorberend verband. Indien de wond bij ontslag nog nalekt, krijgt u een recept mee met wondverbandmaterialen. Dit recept kunt u inleveren bij uw apotheek.

Eén week na de operatie komt u terug op de mammapolikliniek. De chirurg kijkt dan naar uw wond en u krijgt de PA-uitslag. Dit is de pathologische-anatomische uitslag van het tumorweefsel.

Het is geen probleem wanneer er in de tussentijd één of meerdere steristrips vanzelf afvallen. De steristrips mag u zelf een week later (2 weken na de operatie) na het douchen verwijderen.

Na een borstamputatie kan het voorkomen dat u enige tijd de vreemde gewaarwording heeft dat de weggehaalde borst er nog is. Dit wordt 'fantoempijn' genoemd. Het is een bekend verschijnsel bij mensen die een amputatie hebben ondergaan. Soms is korte tijd pijnstilling nodig.

2. Leefregels

- Douchen mag weer 48 uur na de operatie, maar richt de straal niet op de operatiewond. De eerste week na de operatie niet te lang en te heet douchen. Na het douchen de wond goed droogdeppen met een schone handdoek. Daarnaast adviseren wij u de eerste twee weken niet te zwemmen of in bad te gaan. De wond kan anders open weken en geïnfecteerd raken.
- U zult merken dat u snel moe bent. Het kan ook enkele maanden duren voor u zich weer net zo fit voelt als voor de operatie. Luister daarom altijd naar uw lichaam. Het is verstandig uw activiteiten aan te passen aan pijn en vermoeidheid.
- Belast de arm aan de geopereerde zijde de eerste weken niet meteen te zwaar. Na een borstamputatie mag u gedurende vier tot zes weken geen zwaar huishoudelijk werk doen of zwaar tillen (niet meer dan 5 kg), zodat de wond voldoende tijd heeft om te genezen. Na een sparende operatie kan u na een paar dagen steeds meer bewegen en na een tot twee weken weer alles doen wat u voor die tijd deed.
- Bent u tevens ook geopereerd door de plastisch chirurg dan gelden voor u waarschijnlijk andere regels met betrekking tot bewegen en oefenen. Indien dit voor u van toepassing is,

zijn deze regels zijn met u doorgesproken tijdens uw bezoek op de poli plastische chirurgie.

- Probeer zowel vóór als de eerste zes weken na de operatie niet te roken. Roken vergroot de kans op complicaties en is slecht voor het genezingsproces.
- Er wordt geadviseerd na de operatie een stevige (sport) BH dag en nacht te gaan dragen, ter bescherming van de wond en tegen de pijn. Hoe minder de borsten bewegen hoe minder pijn. Bovendien blijft de vorm van de borst na de operatie dan beter.
- Voorkom bij een okselklieroperatie (okselklierdissectie, OKD) een dikke arm (lymfoedeem) door te letten op insnoeringen of hoge druk aan de arm (strakke beha, schoudertas, bloeddruk meten), overbelasting van de arm tegen te gaan (niet veel / lang tillen) en extreem hoge en lage temperaturen te vermijden. De adviezen zijn de eerste maanden van belang. Als u geen oedeem ontwikkeld mag daarna wel de bloeddruk aan die arm gemeten worden of worden geprikt in die arm.
- Voorkom bij een okselklieroperatie wondjes aan uw arm aan de geopereerde zijde, in verband met infectiegevaar door een verslechterde lymfeafvoer. Draag handschoenen bij werken in de tuin, wees voorzichtig met insectenbeten en neem als u op reis gaat antibiotica mee om eventuele infecties snel te kunnen bestrijden. Heeft u toch een wondje, ontsmet het dan goed met betadine, jodium of sterilon. Zorg ervoor dat u altijd iets van desinfectiemiddel in huis heeft.

3. Beweegadvies

Beweging heeft een gunstig effect op uw herstel. De eerste twee weken na de operatie zal de nadruk liggen op het herstel van de operatie. Tijdens deze periode mag u rustig uw dagelijkse activiteiten weer oppakken, met uitzondering van zwaar huishoudelijk werk. Probeer om elke dag even naar buiten te gaan om te wandelen, en bouw de afstand en de tijd rustig weer op. Houd nog wel voldoende rust; hoeveel verschilt per persoon. Als u na bepaalde activiteiten erg moe bent of pijn heeft, adviseren wij u de volgende keer rustiger aan te doen of deze activiteit korter uit te voeren. Na deze twee weken kunt u uw normale bewegingspatroon weer oppakken. Na een borstsparende operatie of schildwachtklierprocedure kunt u uw normale bewegingspatroon enkele dagen na de operatie al oppakken op geleide van pijn en/of klachten. Als u mede door de plastisch chirurg geopereerd bent, vraag dan adviezen aan de plastisch chirurg. Ook tijdens de nabehandeling is het belangrijk dat u probeert om uw conditie op peil te houden. Als u uw eigen sport wil uitoefenen vraag dan een persoonlijk advies aan uw casemanager en/of de fysiotherapeut.

4. Advies gewichtsbeheersing

Naast bewegen, is gezonde voeding erg belangrijk. Door gezonde voeding met voldoende eiwitten te eten, wordt spierafbraak voorkomen en houdt u uw lichaam fit en weerbaar. Als u gezond eet, kunt u de behandeling beter aan en herstelt u sneller. Het is vooral van belang om gevarieerd te eten, zodat u naast voldoende eiwitten ook voldoende vezels, vitamines en mineralen binnenkrijgt. Door de nabehandeling kan uw gewicht toenemen. Ook kan het zijn dat uw gewicht gelijk blijft, maar dat

de verhouding tussen vet- en spierweefsel verstoord raakt. Zomaar afvallen is echter niet verstandig. Afvallen kunt u het beste onder begeleiding doen om te zorgen dat u uw vetweefsel kwijtraakt en uw spiermassa juist behoudt. Informatie over gezonde voeding kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl).

Als u advies over voeding wilt, kunt u dit met een diëtist bespreken. De diëtist kan samen met u kijken naar een energiebeperkte voeding met voldoende eiwitten. Of misschien bent u tijdens de chemotherapie te misselijk, of is uw smaak zo veranderd dat eten op zich een uitdaging is. De diëtist helpt u bij het zoeken naar andere mogelijkheden om zo volwaardig mogelijk te eten. Bij uw arts of verpleegkundig specialist oncologie kunt u vragen om een verwijzing naar de diëtist.

5. Goede houding

In het algemeen – en bij de oefeningen in het bijzonder – is het belangrijk dat u een goede houding aanneemt. Zo voorkomt u dat u krom gaat lopen, wat nadelig is voor een goede beweging van rug, schouder en arm.

- Sta en zit rechtop;
- Trek de schouders iets naar achteren en naar beneden, vooral aan de geopereerde kant;
- Probeer goed rechtop te lopen en uw armen losjes mee te laten zwaaien;
- Houd de arm vooral niet stijf, maar probeer hem zo normaal mogelijk te gebruiken.

6. Oefeningen

Wanneer er bij u een borstamputatie en/of okselklierverwijdering is verricht kunnen gerichte oefeningen en adviezen over beweging rondom de operatie bijdragen aan uw herstel. Mocht u klachten krijgen aan uw arm/schouder (minder kracht, moeite om de schouder goed te bewegen), pijn krijgen in de arm/schouder, moeite hebben met uw dagelijkse activiteiten of mocht uw arm dikker worden dan de arm aan de gezonde zijde, dan kunt u contact opnemen met uw casemanager.

6.1 Adviezen bij het oefenen

Bij het uitvoeren van de oefeningen adviseren wij u onderstaande adviezen op te volgen.

- U kunt twee dagen na de borstsparende operatie met deze oefeningen beginnen. Tot die tijd kunt u de arm wel 'gewoon' gebruiken om te voorkomen dat de schouder vast gaat zitten. Naast het oefenprogramma is het belangrijk om u arm zoveel mogelijk te gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten, dit wel op geleide van pijn, boven de schouders zal in het begin wat moeilijker zijn. Uw andere arm kan de arm aan de geopereerde zijde helpen te heffen.
- Probeer de oefeningen dagelijks te doen, 2 - 3 keer per dag. Het is beter om verschillende keren licht te oefenen dan één keer lang of intensief. Het is het beste dat u elke oefening zo'n vijf tot tien keer uitvoert. Zorg dat u hierbij geen pijn heeft, terwijl u toch maximaal beweegt. Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kunt u vier tot vijf tellen vasthouden, terwijl u rustig blijft doorademen. Als er in het

wondgebied nog vocht zit, voert u de oefeningen wat rustiger uit; probeer dan het gevoel van rek te vermijden.

- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders van belang: goed rechtop staan of zitten, geen afhangelende schouders, en trek de schouders iets naar achter.
- Ook na afloop mag u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.
- U hoeft niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of dat de hechtingen zullen loslaten;
- Als u na enkele weken merkt dat uw schouder en arm weer goed beweeglijk zijn, kunt u het oefenen afbouwen van dagelijks naar wekelijks. Twee tot drie maanden na de operatie kunt u de arm weer gebruiken als voorheen; u kunt dan het oefenen verder afbouwen;
- Wanneer u bent bestraald, is het zinvol om de oefeningen tot ruim een jaar en soms langer na het afronden van deze behandeling regelmatig te herhalen. U kunt dan controleren of de beweeglijkheid gelijk blijft.

6.2 De oefeningen

De oefeningen zijn onderverdeeld in twee groepen. In week twee na de operatie (na 1 week rust) kunt u starten met de oefeningen 1 tot en met 4. Vanaf week 3 na de operatie kunt u de oefeningen uitbreiden met oefeningen 5 tot en met 8.

Oefeningen week 2 na de operatie waarbij de borst geamputeerd is. (na 1 week rust)

In deze periode kunt u oefening 1 t/m 4 doen. Ook met een wondrain mag u oefening 1 t/m 4 uitvoeren.

Oefening 1

Bij deze oefening uw armen naast uw lichaam laten hangen.



1. Maak een vuist, knijp 3 seconden
2. Pols op en neer bewegen
3. Elleboog buigen en strekken
4. Trek de schouders op, houd dit 3 seconden vast en ontspan ze daarna weer.

Oefening 2

Beweeg de armen gestrekt voorwaarts omhoog tot de pijngrens en weer terug.



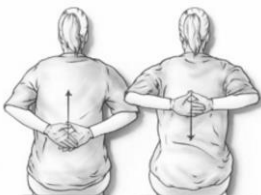
Oefening 3

Uw handen achter uw rug in elkaar houden en beweeg de armen gestrekt naar achter terwijl u goed rechtop blijft zitten.



Oefening 4

Leg uw handen zo laag mogelijk op de rug en schuif ze over de rug zo ver mogelijk omhoog.



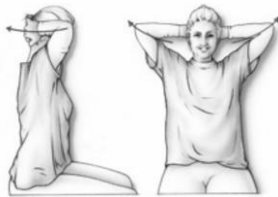
Oefeningen vanaf week 3

Vanaf de derde week na de operatie kunt u de oefeningen 1 tot en met 4 uitbreiden met de volgende vier oefeningen.



Oefening 5

Uw handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gesterkt omhoog brengen.



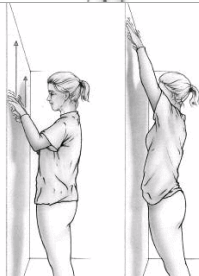
Oefening 6

Uw handen achter uw oren tegen u achterhoofd leggen en vervolgens uw vingers ineen strengelen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



Oefening 7

Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur.



Oefening 8

Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.

7. Complicaties

Het zou kunnen dat u problemen krijgt die te maken hebben met de ingreep of behandeling in het ziekenhuis. In dat geval kunt u dag en nacht een beroep doen op het ziekenhuis.

Neemt u contact op met het ziekenhuis:

- bij verminderde kracht, onvoldoende vooruitgang en/of gevoel van de arm;
- bij hevige pijnklachten;
- bij bewegingsangst;
- bij acute zwelling en roodheid van de arm;
- als uw temperatuur boven 38,0°C uitkomt;
- als de wond meer wondvocht gaat lekken;
- als er zwelling ontstaat rondom de wond;
- als er geel beslag in de wond te zien is;
- bij hevige misselijkheidsklachten en/of braken.

8. Contactgegevens

U kunt contact opnemen met uw casemanager:

Groene Hart Ziekenhuis

Tel: (0182) 50 59 67

Alrijne Ziekenhuis

Locatie Leiden & Leiderdorp

Tel: (071) 582 80 45

Locatie Alphen aan den Rijn

Tel: (0172) 46 70 45

Tot slot

Wanneer u na het lezen van deze folder vragen of opmerkingen heeft, kunt u deze bespreken met uw casemanager.

Colofon

Uitgave: Samen+

Productie: Marketing & Communicatie

December 2019

Code: S+.121.12_19

Alrijne Ziekenhuis en het Groene Hart Ziekenhuis werken intensief samen binnen Samen+. Door kennis en ervaring te bundelen, zijn wij in staat de kwaliteit van de zorg voor onze patiënten met kanker nog verder te verbeteren. Wij bieden de beste oncologische zorg, in de veilige setting van het ziekenhuis, dichtbij in de eigen regio.

Alrijne Ziekenhuis

www.alrijne.nl/kanker

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
Tel: 071 517 81 78

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
Tel: 071 582 82 82

Alphen a/d Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen a/d Rijn
Tel: 0172 46 74 67

Regiolocaties

Woonservicecentrum
SassemBourg
Jan van Brabantweg 33
2171 HC Sassenheim
Tel: 071 517 87 51

Medisch Centrum De Coepel
Randweg 47
2225 PJ Katwijk
Tel: 071 517 83 54

Groene Hart Ziekenhuis

www.ghz.nl/kanker

Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
Tel: 0182 50 50 50

Regiolocaties

Zuidplas
Doortocht 40
2914 KA Nieuwerkerk a/d IJssel
Tel: 0180 33 16 99

Schoonhoven
Oranjeplaats 21 G
2871 TL Schoonhoven
Tel: 0182 50 50 87

Bodegraven
Willem de Zwijgerstraat 9
2411 VT Bodegraven
Tel: 0182 50 52 40