

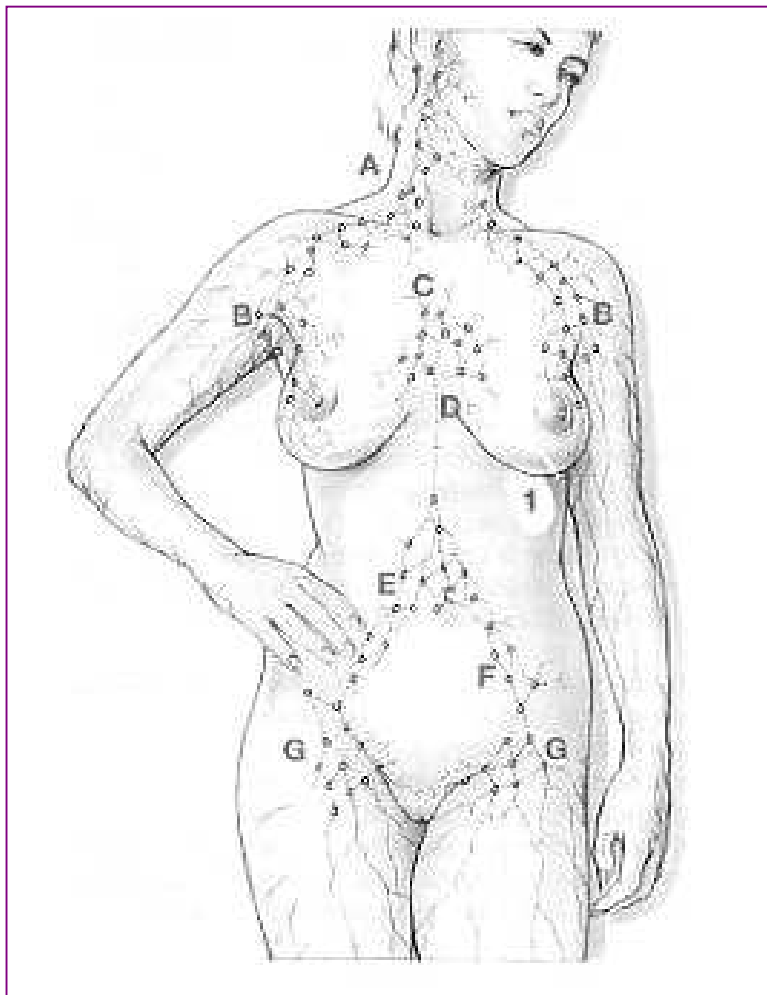


st. jans **gasthuis** weert

Fysiotherapie na een okselkliertoilet

Afdeling Fysiotherapie
Route 59

U bent onder behandeling voor een okselklier toilet. Deze folder bevat informatie die voor u van belang is na de okselklieroperatie. Daarnaast wordt ook een aantal leefregels en oefeningen besproken.



Lymfoedeem

Omdat er sprake is van borstkanker, waarvoor u al naast de okseloperatie ook een borstbesparende of een borstamputatie heeft ondergaan, kunnen de tumorcellen via het lymfestelsel terecht komen in de lymfeklieren in de oksel. Deze lymfeklieren staan met elkaar in verbinding via kleine lymfevaten.

Het lymfestelsel (zie afbeelding) is een systeem dat door heel het lichaam loopt en afvalstoffen vanuit het weefsel naar de bloedbaan afvoert. Vaak worden de lymfeklieren uit de oksel van de aangedane borst mee verwijderd. Ook door bestraling (radiotherapie) kunnen lymfeklieren beschadigd raken. Bestraling is soms een onderdeel van de behandeling. Dit heeft tot gevolg dat de normale afvoer van lymfevocht (lymfestroom) uit de arm aan de geopereerde kant, grotendeels belemmerd wordt.

Dit kan vochtophoping met zwelling van de arm (lymfoedeem) veroorzaken.

Leefregels

Om risico op lymfoedeem te verkleinen, kunt u een aantal voorzorgsmaatregelen nemen:

Vermijd belemmerde afvoer van lymfevocht

- draag geen te strakke kleding en BH
- draag geen knellende juwelen
- laat de arm niet te lang naar beneden hangen en vermijd langdurig de zelfde houding
- regelmatig bewegen en de arm hoogleggen (boven het hartniveau) bevordert de lymfestroom
- indien u kiest voor een borstprothese mag deze niet zwaar zijn
- draag geen zware voorwerpen aan de arm aan de kant waar uw borst geopereerd is (boodschappentas)
- laat geen bloed prikken of bloeddruk meten aan de aangedane zijde
- pas op voor gewichtstoename en drink veel water.

Vermijd overmatige inspanning en voorkom extreme vermoeidheid

- verdeel huishoudelijke taken zoveel mogelijk over heel de dag
- doe rustig aan, ook tijdens het oefenen

- vermijd sporten waarbij er onbeheerste of bruuske bewegingen worden gemaakt (bijvoorbeeld volleybal)
- vermijd verwondingen en infecties
- wees voorzichtig met alles waaraan u zich kan snijden, prikken of branden
- draag handschoenen bij ruwe karweien (huishouden, tuin) en een vingerhoed bij handwerken
- laat geen infuus aanleggen aan de aangedane arm
- pas op voor bijtende vloeistoffen
- krab puistjes of insectenbeten niet open
- laat geen injecties of bloedafname aan de aangedane arm uitvoeren
- wees voorzichtig bij het ontharen van de oksel (gebruik ladyshave of crème in plaats van scheermeisje) en het knippen van de nagels
- als u toch een wondje heeft, gebruik dan een goed desinfecterend middel (bijvoorbeeld jodium)
- controleer dagelijks of uw huid intact is en zorg voor een goede huidverzorging en hygiëne.

Vermijd extreme temperaturen, zowel hoge als lage

- ga niet uitgebreid en langdurig zonnen
- neem geen hete baden, sauna
- leg geen warme of koude pakking op arm of schouder
- werk niet met te heet sop.

Het is belangrijk dat u altijd attent blijft en dagelijks de arm controleert. U dient dit levenslang te doen. Lymfoedeem kan immers altijd optreden, zelfs jaren na het verwijderen van de lymfeklieren.

Lymfoedeem is te herkennen door:

- zwelling van de hand of arm
- zwaar, gespannen of moe gevoel in de arm
- pijn, tintelingen in arm of oksel
- functieverlies of bewegingsbeperkingen van de hand of arm.

Neem contact op met uw behandelend arts als een van bovenstaande klachten zich voordoen.

Oefentherapie

Als gevolg van de operatie kunt u vanwege de pijn of angst voor pijn de arm vaak minder goed bewegen. Hierdoor kan de spierkracht verminderen en ontstaat verstijving in het gewricht. Dit heeft bewegingsbeperkingen en verkorting van de spieren tot gevolg. Indien u vroegtijdig start met oefentherapie kunnen deze klachten grotendeels voorkomen worden.

De oefeningen moeten rustig opgebouwd worden volgens het schema. Een rekgevoel ter hoogte van de schouder, arm of borst tijdens de oefeningen is geen probleem; dit mag echter niet pijnlijk worden. Indien u pijn voelt moet u de oefening wat rustiger uitvoeren.

Adem voordat u begint te oefenen een aantal keren diep in en uit; dit stimuleert de lymfestroom. Tijdens het oefenen is het belangrijk dat u rustig blijft doorademen. Probeer het ritme van de oefening aan te passen aan de ademhaling.

Let er op dat u de adem niet vasthoudt!

Blijf er ook tijdens het oefenen goed opletten dat u rustig doorademt en probeer goed te ontspannen.

Oefenschema

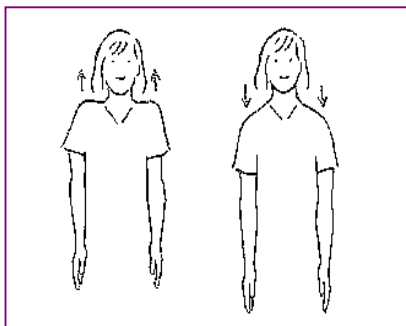
Zolang er nog een drain is, mag u uw arm niet boven schouderhoogte brengen.

U doet al deze oefeningen 10 keer, twee maal per dag.

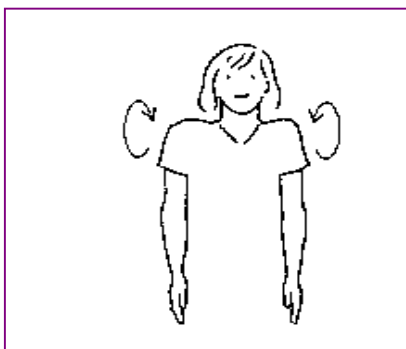
Dag 1:

- rugligging in bed
- houding in bed: de arm ligt op twee kussens, een beetje (max. 45 graden) omhoog en zijwaarts geheven, de onderarm en hand rusten op het kussen (ruststand is schrijfhouding)
- Buig en strek uw elleboog en maak een knijpbeweging met uw hand.

Dag 2:



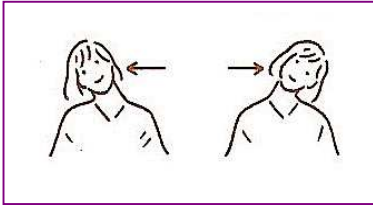
Oefening 1.
Zittend: schouders optrekken en
schouders naar beneden duwen.



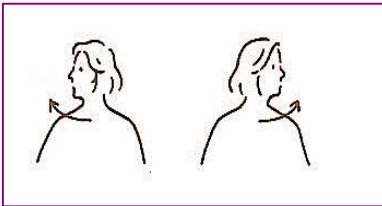
Oefening 2.
Schouders voor en achterwaarts
bewegen.



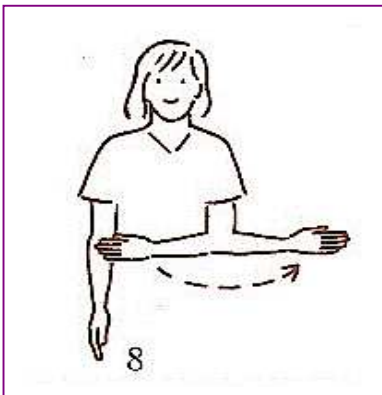
Oefening 3.
Hoofd voor- en achterwaarts
bewegen
(= ja knikken).



Oefening 4.
Hoofd naar linker en rechter
schouder zijwaarts kantelen.



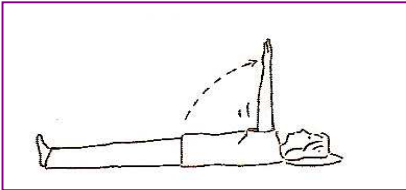
Oefening 5.
Hoofd naar links en rechts draaien
(over de schouder kijken)= neen
knikken.



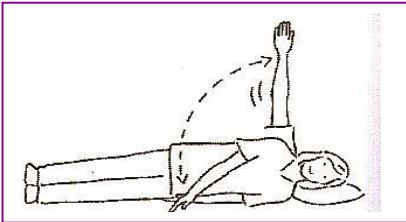
Oefening 6
Arm naar binnen en buiten
draaien.

Dag 3 en verder

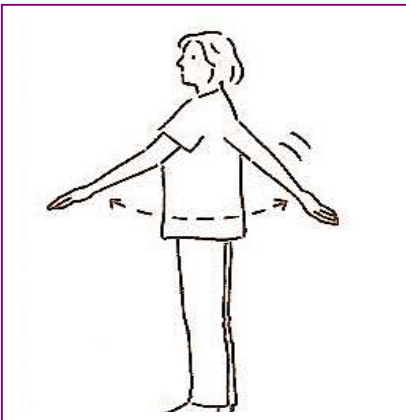
U herhaalt de oefeningen van dag 2 maar nu oefent u drie tot vier keer per dag. U mag de arm alleen gebruiken voor lichte activiteiten. Probeer extreme bewegingen te vermijden.



Oefening 7.
Rugligging: vouw uw handen in elkaar (bidgreep) en til de armen voorwaarts omhoog tot zij recht omhoog staan.



Oefening 8.
Zijligging: arm zijwaarts tillen zover als u kunt.

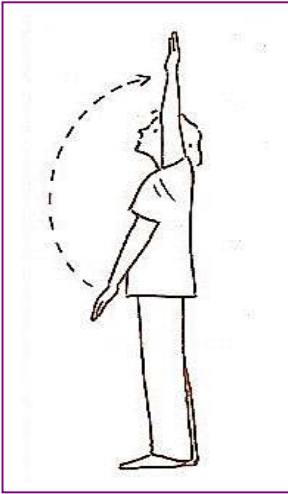


Oefening 9.
U mag ook slingeroefeningen doen in stilstand: beweeg de arm naar voor en achter in een vloeiende beweging.

Liever niet met aangedane arm steunen op de tafel en romp licht voorovergebogen houden.

Vanaf dag zeven

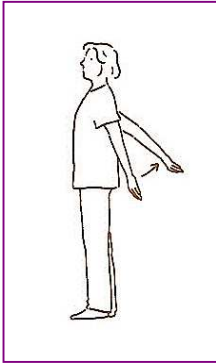
Als de drain en hechtingen verwijderd zijn, kunt u de oefeningen geleidelijk aan uitbreiden, (15 tot 20 keer iedere oefening, drie keer per dag) tot een normale functionerende arm, hand en schouder bereikt zijn.



Staan de oefening: (doe deze oefening vanaf dag zeven erbij) arm voorwaarts zo ver mogelijk optillen

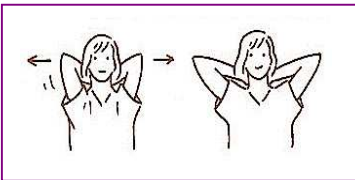


Arm zijwaarts zo ver mogelijk optillen.

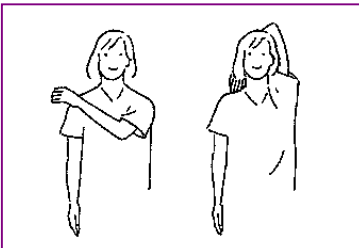


Arm achterwaarts zo ver mogelijk van de romp weg bewegen.

Herhaal de oefeningen voor de schouder en het hoofd (zie dag 2).



Beide handen in de nek: de ellebogen naar achter bewegen.



Tik met de hand langs voor en langs achter de andere schouder.

Drie tot vier weken na de operatie kunt u starten met spierversterkende oefeningen. (U herhaalt de staande oefeningen met een gewicht in de handen, bijvoorbeeld een kg bloem of een zandzakje).

Tot slot

Als u deze leefregels toepast en dagelijks uw oefeningen doet, kunnen er veel problemen (zoals bewegingsbeperking in de schouder en oedeemvorming) voorkomen worden.

Controle afspraak

Wij vragen u om een controleafspraak te maken bij de afdeling Fysiotherapie voor controle 4 á 5 weken na de operatie.

Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van de folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.

Telefoonnummer: 0495 – 57 26 15.

R420.04 2009-03

1110220

