

Fysiotherapie na een okselklierdissectie

Afdeling Fysiotherapie

U bent onder behandeling voor een okselklierdissectie. In deze folder staat informatie die voor u belangrijk is na de okselklieroperatie. Ook worden een aantal leefregels en oefeningen besproken.

Het lymfestelsel

Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten, lymfeklieren en lymfeklierweefsel dat zich in verschillende organen bevindt.

Het lymfestelsel speelt een belangrijke rol bij de afweer van ons lichaam. Onze afweer verdedigt ons tegen virussen, bacteriën en andere zaken die ons ziek kunnen maken.

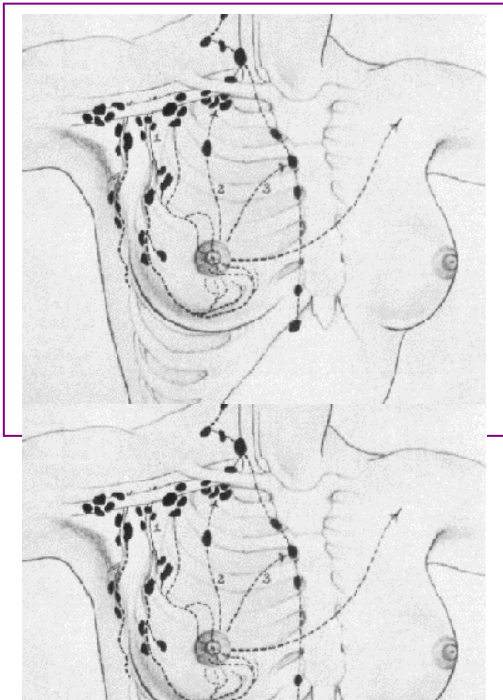
Lymfevaten

Lymfevaten vormen de kanalen van het lymfestelsel. Deze vaten worden vanuit het lichaamswefsel gevuld met een kleurloze vloeistof: lymfe. De lymfe neemt vocht en afvalstoffen uit het lichaam op. Via steeds grotere lymfevaten komt de lymfe uiteindelijk in het bloed. Voordat de lymfe in het bloed komt, passeert zij tenminste één lymfeklier.

Lymfeklieren

Lymfeklieren zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel: daarin worden ziekteverwekkers, vooral bacteriën en virussen, onschadelijk gemaakt.

Op diverse plaatsen in ons lichaam komen groepen lymfeklieren voor.



Tekening van de lymfeklieren in de oksel.

Wat is lymfoedeem?

Na een operatie voor borstkanker waarbij de lymfklieren uit de oksel verwijderd moeten worden is er kans op het ontstaan van lymfoedeem.

Bij lymfoedeem hebt u meer weefselvocht (lymfe) in uw lichaam dan normaal. Door het vocht wordt uw arm dikker. De kans op lymfoedeem is groter als de oksel na deze operatie bestraald moet worden. Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan, daarom blijft het belangrijk om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan.

Klachten die kunnen ontstaan bij lymfoedeem

- zwelling
- vermoeid en zwaar gevoel
- pijn
- beperkingen in de bewegingen
- beperkingen in het dagelijks functioneren
- huidafwijkingen
- infecties

Voorkomen van lymfoedeem

Om te voorkomen dat lymfoedeem ontstaat, is het goed om te proberen:

- dat er niet teveel lymfvocht ontstaat in de arm
- dat het lymfvocht goed blijft stromen in de arm

Door infecties kunnen lymfbanen beschadigd raken. Het evenwicht tussen aan- en afvoer kan daardoor alsnog verstoord raken. Probeer daarom wondjes en infecties te voorkomen. Het is echter wel belangrijk om te blijven bewegen. De arm ontzien is niet gunstig. Het kan dan ook schouderklachten veroorzaken en de arm kan dikker worden door de verminderde 'pompfunctie'. Oefenen en zorgen voor normale lichaamsbeweging is juist goed, mits u niets forceert. Het lymfvocht zal door de beweging van de spieren door stromen in het lichaam en beter worden afgevoerd. Ook is het verstandig om af en toe de arm wat hoger te leggen. Of bij lang staan de hand niet te lang naar beneden te laten hangen, maar bijvoorbeeld in de jaszak te steken.

Aandachtspunten

Hieronder staan een aantal aandachtspunten vermeld. U hoeft de lijst niet als een opsomming van 'verboden en geboden' op te vatten. Wees attent op de signalen van uw lichaam. Als u voelt dat uw arm moe wordt of als u pijn in de arm of schouder krijgt, geef de arm dan rust (eventueel op een kussen leggen). Als u dit op tijd doet is de kans groot dat de klachten weer vanzelf verdwijnen.

Algemeen

- Als u ligt of zit, leg dan uw arm en hand wat hoger. Gebruik hiervoor een extra kussen.
- Laat geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde zijde.
- Laat geen bloedprikken aan de arm van de geopereerde zijde.
- Laat geen infuus aanleggen aan de arm van de geopereerde zijde

Specifiek

Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand

- Probeer wondjes te voorkomen, ontsmet eventuele wondje goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op. Tip: koop enkele flesjes Sterilon en bewaar deze op handige plaatsen keukenla, jaszak, handtas, enzovoort).
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, vuil huishoudelijk werk enzovoort).
- Vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriempjes te voorkomen.
- Zorg voor schone nagels en handen.
- Laat u niet prikken in de arm van de geopereerde zijde (bijvoorbeeld bloedprikken).
- Krab puistjes en insectenbeten niet open.
- Gebruik bij het ontharen een crème (geen mesje).
- Wees voorzichtig met prikken, snijden en branden.
- Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen contact op met uw arts.

Voorkom overbelasting van de arm door activiteiten of werkzaamheden rustig op te bouwen

- Neem pauzes tijdens handwerken, computerwerk enzovoort.
- Voorkom zwaar tillen en te inspannend sporten.
- Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag.

Beweging

Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning. Probeer de arm niet teveel te ontzien; normaal bewegen en licht sporten is prima. Maar door bewegen mag u geen last krijgen van vermoeidheid of pijn in de arm/schouder of zwelling van de hand/arm.

Vermijd extreme warmte en kou

- Pas op met heet douchen, baden, sauna bezoek en langdurig zonnebaden.
- Gebruik bij huishoudelijk werk niet te heet water.
- Wees voorzichtig met stoom (aardappelen afgieten enzovoort.).
- Gebruik geen kruiken, 'kersenpit', rode lamp of warme pakkingen op uw arm of schouder.
- Span u bij warm weer niet te veel in, las pauzes in en doe af en toe arm of schouderoefeningen.
- Gebruik geen koude kompressen.
- Voorkom erge kou en plotselinge overgangen van warmte naar kou en omgekeerd.

Vermijd druk op de arm en schouder

- Laat geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde zijde.
- Draag een goed passende beha.
- Draag geen knellende kleding, sieraden of 'mouwophouders'.
- Koop geen zware borstprothese, kies eventueel voor een lichtgewicht prothese of een zogenaamde contactprothese, die op de huid geplakt wordt en dus minder aan de schouder 'hangt'. De contactprothese is niet geschikt wanneer u pas bestraald bent. Er zijn speciale beha's te koop met brede schouderbanden en een brede elastische onderrand. Ook zijn er losse schouderstukjes verkrijgbaar voor onder de bandjes.

U kunt over de keuze van prothese, beha, en (bad)kleding uitgebreid advies krijgen in speciaalzaken met deskundig personeel. Adressen zijn verkrijgbaar via de Mammapoli.

Vliegreizen

Tijdens vliegreizen hebben veel mensen wat dikkere handen of voeten door het drukverschil. Neem tijdens de reis wat beweging en doe ook af en toe uw oefeningen.

Wat te doen als je toch klachten krijgt?

Er bestaat een kans dat er toch lymfoedeem ontstaat ondanks dat u goed omgaat met de leefregels. Waarom de een het wel krijgt en de ander niet is niet duidelijk.

Klachten die u kunt hebben in arm, hand, oksel, borst of rug, zijn:

- zwelling (eventueel tijdelijk)
- een zwaar gespannen of moe gevoel
- functieverlies of bewegingsbeperking
- pijn en/of tintelingen.

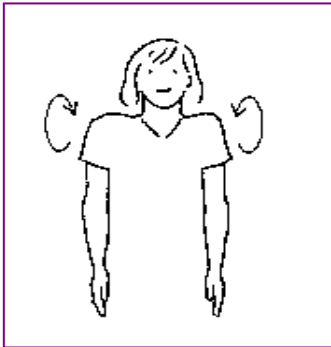
Als u deze klachten merkt kunt u eerst proberen de arm rust te geven en hoger te leggen. Als de klachten de volgende dagen niet verminderen neem dan contact op met de mammacare verpleegkundige, of specialist. Hoe eerder maatregelen genomen worden hoe groter de kans dat lymfoedeem kan worden verholpen.

Oefeningen

Dag 1:

- rugligging in bed
- houding in bed: de arm ligt op 2 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.

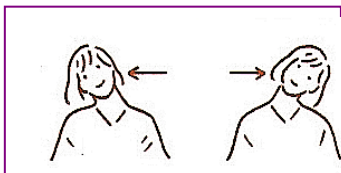
Dag 2 t/m 4 :



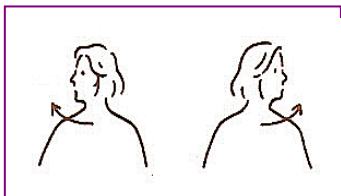
Oefening 1.
Rondjes draaien met de schouders.



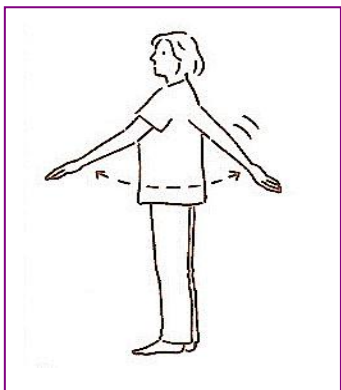
Oefening 2.
Hoofd voor- en achterwaarts bewegen (= ja knikken).



Oefening 3.
Hoofd naar linker en rechter
schouder zijwaarts kantelen.



Oefening 4.
Hoofd naar links en rechts draai-
en (over de schouder kijken) =
neen knikken.

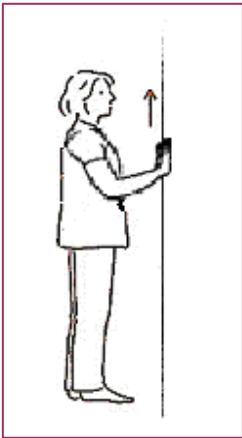


Oefening 5.
Slingeroefeningen in stilstand:
beweeg de arm naar voor en
achter in een vloeiende bewe-
ging.

Dag 5 en verder

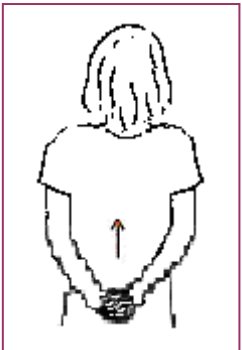
Herhaal de oefeningen van dag 2 maar nu oefent u 3 tot 4x per dag. U mag de arm alleen gebruiken voor lichte activiteiten. Probeer extreme bewegingen te vermijden.

Als de drain en hechtingen verwijderd zijn, mag u uw arm boven schouderhoogte brengen. Blijf oefenen tot een normale functionerende arm, hand en schouder bereikt zijn.



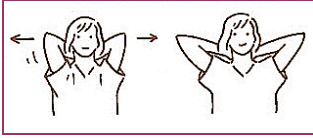
Oefening 6.

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

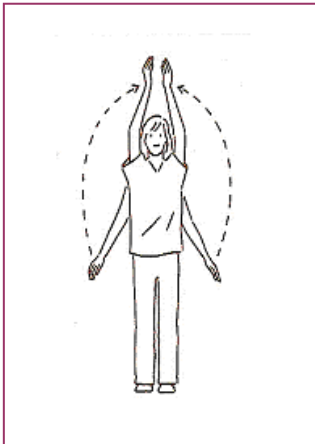


Oefening 7.

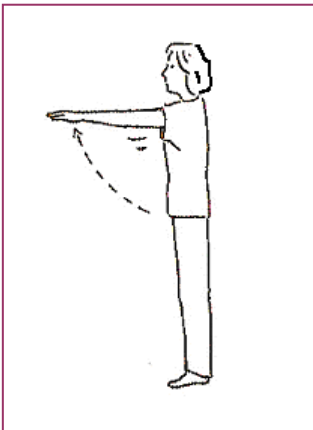
Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug. Beide handen vastpakken. Schuif ze langs uw rug naar boven.



Oefening 8.
Beide handen in de nek: de ellebogen naar achter bewegen



Oefening 9.
Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur.

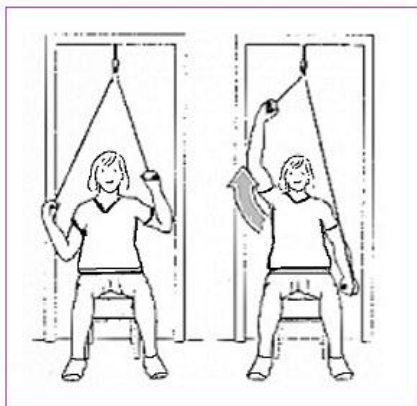


Oefening 10.
Arm voorwaarts zover mogelijk optillen.



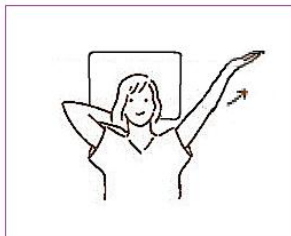
Oefening 11.

Uw handen achter uw rug in elkaar houden. Vervolgens uw armen gestrekt omhoog brengen.



Oefening 12.

Katrol: Trek met de ene arm de andere arm voorwaarts naar boven, binnen de pijngrens. Houd 3 tellen vast en laat dan de arm rustig zakken.



Oefening 13.

Rekken borstspier. In ruglig de arm schuin naar achteren strekken met de handpalm naar boven gericht. Indien rek voelbaar dan 8 seconden vasthouden. Arm weer rustig terug bewegen. Herhaal deze oefening 3 keer.



Oefening 14.

Plaats de hand van de gezonde zijde in de oksel van de geopereerde zijde. Maak een pompbeweging: elleboog van het lichaam af bewegen en weer naar het lichaam toe.

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.

Als u een borstreconstructie heeft gehad mag u de eerste 6 weken geen zwaar werk doen en de arm niet boven schouderhoogte bewegen. U mag oefening 1 t/m 5 wel uitvoeren.

Controle afspraak

Wij vragen u om een controleafspraak te maken bij de afdeling Fysiotherapie voor controle 1 tot 2 weken na de operatie.

Heeft u nog vragen?

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

Telefoon: 0495 – 57 26 15