



KINESITHERAPIE NA EEN BORSTOPERATIE

Revalidatiecentrum

Dienst Fysische geneeskunde
Revalidatie

Reumatologie



Vzw Werken Glorieux | az Glorieux
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017
FYG11_NL

U onderging een borstoperatie. Onze kinesitherapie zal zich toeleveren op drie vlakken:

- informatie betreffende de gevolgen voor de arm aan de zijde van de operatie
- de beweeglijkheid van de arm
- het voorkomen of behandelen van zwelling aan de arm.

Ten gevolge van de verwijdering van okselklieren is het afvloeien van vocht in uw arm verstoord. Daarom geven wij deze belangrijke raadgevingen:

- ✓ sta nooit toe dat men u een injectie toedient of bloed afneemt in de getroffen arm;
- ✓ laat uw bloeddruk steeds nemen aan de andere arm;
- ✓ draag nooit zware lasten. Vermijd zware handtassen of tassen met schouderriemen;
- ✓ draag geen strak zittende juwelen of elastische banden aan de getroffen arm of vingers;
- ✓ vermijd extreme temperatuurwisselingen tijdens het wassen. Vermijd ook de sauna of heetwaterbaden. Bescherm u tegen de zon;
- ✓ vermijd elke vorm van kwetsuur (kneuzingen, snijwonden, verbranding, insectenbeten, kattenkrabben);
- ✓ draag handschoenen bij het uitvoeren van huishoudelijke taken, tuinieren of elk ander werk waarbij u zich kunt kwetsen. In geval van kwetsuur: altijd ontsmetten!

- ✓ vermijd verwondingen aan de nagelriem bij het manicuren van uw nagels;
- ✓ het is belangrijk de getroffen arm te blijven gebruiken. Vermijd evenwel de arm te oververmoeien. In geval van pijn gaat u best liggen met de arm hoger dan de rest van het lichaam;
- ✓ vermijd krachtige, herhalende bewegingen tegen weerstand (bv. schrobben, duwen, trekken);
- ✓ draag een goed passende bh, best zonder beugels (bezoek eens een speciaalzaak voor lingerie en badmode);
- ✓ gebruik een elektrisch scheerapparaat voor het verwijderen van haar in de oksel;
- ✓ vermijd zwaarlijvigheid;
- ✓ vermijd roken en alcohol;
- ✓ droog de arm steeds zorgvuldig af (deppen) en let er vooral op dat de huidplooiën goed worden droog gemaakt (tussen de vingers, in de oksel en elleboog). Gebruik een pH5-lotion (zoals Eucerin);
- ✓ tijdens het vliegen draagt u best een speciale compressiemouw;
- ✓ onderzoek heeft uitgewezen dat de kans op het ontwikkelen van lymfoedeem na een borstingreep verminderd wordt van 35% naar 4% door preventief enkele behandelingen met manuele lymfdrainage te volgen;
- ✓ negeer in geen geval elke zwelling in de getroffen arm, hand, vingers, nek of borstwand (consulteer uw arts onmiddellijk indien zich een zwelling voordoet). Consulteer eveneens uw arts als u



huiduitslag, roodheid of een verhoogde temperatuur (koorts) vaststelt. Een ontsteking of infectie in de arm kan het begin zijn van lymfoedeem.

- ✓ indien u te maken krijgt met lymfoedeem, kunt een voorschrift voor een speciale kinesitherapeutische behandeling aanvragen bij uw arts. Deze behandeling bestaat onder meer uit manuele lymfedrainage, maar wordt niet door alle kinesitherapeuten gegeven. Informeer u daarom eerst.

CONTACTPERSONEN

Artsen

Fysische geneeskunde - Revalidatie:
Dr. K. Vandenecker, diensthoofd
Dr. L. Huyghebaert

Reumatologie
Dr. Ch. Ackerman

Afspraken na doktersadvies

Tel. 055/23 36 52
Fax 055/23 36 56

Diensthoofd

Mevr. V. Vandenabeele
Tel. 055/23 36 54

AFSPRAAK

Datum:

Uur:

Afdeling:

Gelieve op tijd aanwezig op uw afspraak.
Als u onverhoopt de afspraak niet kunt nakomen, wilt u dan tijdig contact opnemen met de dienst Revalidatie op 055/23 36 52.