



Chirurgie / Borstkankerzorg Leiden van Alrijne en LUMC

Adviezen en bewegen na een borstoperatie

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden

Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp

Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn

Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

U bent geopereerd aan uw borst in verband met borstkanker. In deze folder kunt u meer lezen over de periode na de operatie. Wij geven u adviezen, leefregels en beweeg oefeningen. Deze kunnen u helpen bij de genezing van de wond.

Verzorging van de wond

U heeft een wond na de operatie. Deze wond is meestal gehecht met hechtingen die vanzelf oplossen. Deze hechtingen hoeven later dus niet te worden verwijderd.

Het kan zijn dat na de operatie kleine pleisters (steristrips) en een grote pleister over de operatiewond zijn geplakt. De grote pleister moet 24 uur blijven zitten.

Een nieuwe pleister is meestal niet nodig. Lekt de wond nog wat wondvocht, dan wordt de wond verbonden met absorberend verband.

Als de wond nog lekt als u naar huis gaat, krijgt u een recept mee voor wondverband-materialen. U krijgt deze wondverband-materialen via de firma Mathot.

1 week na de operatie komt u terug op de Mammapoli. De chirurg controleert uw wond. Ook krijgt u de uitslag van het onderzoek van het weefsel dat door de patholoog is onderzocht.

De steristrips mag u zelf 1 week later na het douchen verwijderen (= 2 weken na de operatie). Vallen een of meer steristrips eerder van de wond? Dat geeft niet.

Heeft u pijn, dan mag u 4 keer per dag 2 tabletten van 500 mg paracetamol innemen.

Leefregels

- U mag 24 uur na de operatie weer douchen. Maar richt de straal niet op de operatiewond. De eerste week na de operatie niet te lang en te heet douchen. Dep na het douchen de wond goed droog met een schone handdoek. Ga de eerste 2 weken na de operatie niet zwemmen of in bad. De wond kan dan open gaan en ontsteken. En de wond wordt te week (slap).
- U zult merken dat u snel moe bent. Het kan enkele maanden duren voor u zich weer net zo fit voelt als voor de operatie. Pas uw activiteiten aan aan pijn van het litteken en vermoeidheid.
- Wees voorzichtig met de arm aan de geopereerde kant. Na een borstamputatie mag u de eerste 4 - 6 weken na de operatie geen zwaar huishoudelijk werk doen. Ook mag u niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kg). Zo kan de wond goed genezen. Na een borstsparende operatie kunt u na een paar dagen steeds wat meer bewegen. En na 1 – 2 weken kunt u weer alles doen wat u voor de operatie deed.
- Bent u ook geopereerd door de plastisch chirurg? Dan krijgt u andere adviezen voor bewegen en oefenen. De plastisch chirurg of de verpleegkundige van de polikliniek Plastische Chirurgie heeft dit dan met u besproken.
- Rookt u? Probeer dan vóór de operatie niet te roken. Rook ook de eerste 6 weken na de operatie niet. Door roken is er meer kans op problemen (= complicaties). Ook is het slecht voor de genezing van de wond.
- Draag na de operatie een stevige (sport) BH. Zo beschermt u de wond tegen de pijn. Draag de BH dag en nacht. Hoe minder de borsten bewegen, hoe minder pijn u heeft. Bovendien blijft de vorm van de borst na de operatie ook beter.

Extra leefregels na het verwijderen van de okselklieren

- Zijn bij de operatie uw okselklieren verwijderd (okselklierdissectie, OKD)? Voorkom dan dat u een dikke arm krijgt door lymfoedeem. Dit doet u door de eerste maanden na de operatie:
 - te zorgen dat u de arm niet te veel belast (niet veel/lang tillen),
 - heel hoge en lage temperaturen te vermijden,
 - te letten op insnoeringen of hoge druk aan de arm (strakke beha, schoudertas, bloeddruk meten). Laat de bloeddruk meten en bloed prikken aan de niet geopereerde kant, ook als u geen last krijgt van lymfoedeem!
- Voorkom dat u wondjes krijgt aan de arm aan de geopereerde kant. Doordat de lymfe minder goed wordt afgevoerd, is er meer kans op een ontsteking.
 - Draag handschoenen bij werken in de tuin;
 - Wees voorzichtig met insectenbeten;
 - Gaat u op reis, vraag dan de huisarts om een recept voor antibiotica om mee te nemen, zodat u eventuele ontstekingen snel kunt bestrijden.
 - Heeft u toch een wondje, ontsmet het dan goed met betadine, jodium of sterilon. Zorg ervoor dat u altijd een van deze middelen in huis heeft.

Beweegadvies

Bewegen is goed voor uw herstel. De eerste 2 weken na de operatie mag u doen wat u normaal ook doet. Maar doe geen zwaar huishoudelijk werk.

Probeer om elke dag even naar buiten te gaan om te wandelen. Bouw de afstand en de tijd rustig op. Rust genoeg uit; hoeveel rust nodig is, is voor iedereen anders.

Bent u na bepaalde activiteiten erg moe of heeft u pijn? Doe dan de volgende keer rustiger aan. Of doe deze activiteit korter.

Na deze 2 weken kunt u weer normaal bewegen.

Na een borstsparende operatie of schildwachtklierprocedure kunt u een paar dagen na de operatie weer gewoon gaan bewegen. Maar wees wel voorzichtig: zorg ervoor dat u geen pijn of andere klachten krijgt.

Bent u ook door de plastisch chirurg geopereerd? Vraag hem/haar dan om adviezen.

Ook tijdens de nabehandeling is het belangrijk dat u probeert in goede conditie te blijven.

Wilt u uw eigen sport weer gaan doen? Vraag dan advies aan uw casemanager en/of de fysiotherapeut.

Een goed gewicht

Gezonde voeding erg belangrijk voor uw herstel. Eet gezonde voeding met genoeg eiwitten. Zo voorkomt u dat uw spieren slapper worden en blijft uw lichaam fit. Als u gezond eet, kunt u de behandeling beter verdragen. Ook herstelt u sneller.

Het is belangrijk om elke dag anders te eten, dus om gevarieerd te eten. Zo krijgt uw lichaam genoeg eiwitten, vezels, vitamines en mineralen.

Door de behandeling na de operatie kunt u zwaarder worden. Ook kan het zijn dat uw gewicht

hetzelfde blijft, maar dat de verhouding tussen vet- en spierweefsel verandert. Wilt u afvallen? Vraag uw huisarts dan om een verwijzing naar een diëtist. Een diëtist kan u helpen om te zorgen dat u vetweefsel kwijtraakt en uw spieren behoudt. Informatie over gezonde voeding kunt u vinden op de website van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl).

Wilt u advies over voeding? Dan kunt u dit met een diëtist bespreken. De diëtist kan samen met u kijken naar een energiebeperkte voeding met genoeg eiwitten. Of misschien bent u tijdens de chemotherapie te misselijk, of vindt u niets lekker. De diëtist kan u helpen om zo goed mogelijk te eten. Vraag uw huisarts om een verwijzing naar de diëtist.

Een goede houding

Het is belangrijk dat u een goede houding heeft, vooral als u oefeningen doet. Zo voorkomt u dat u krom gaat lopen. Krom lopen is slecht voor uw rug, schouder en arm.

Adviezen voor een goede houding:

- sta en zit rechtop;
- trek uw 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.

Oefeningen

Speciale oefeningen en adviezen over beweging kunnen helpen bij uw herstel.

Neem contact op met uw casemanager als:

- u klachten krijgt aan uw arm/schouder (minder kracht, moeite om de schouder goed te bewegen),
- u pijn krijgt in de arm/schouder,
- u moeite heeft met uw dagelijkse activiteiten,
- uw geopereerde arm dikker wordt dan uw andere arm,
- als u vocht krijgt in het wondgebied van de borst of oksel.

Adviezen bij het oefenen

- Heeft u een borstsparende operatie gehad? Dan kunt u na 7 dagen met de eerste 4 oefeningen beginnen. De oefeningen staan hieronder.
Tot die tijd kunt u de arm 'gewoon' gebruiken. Zo voorkomt u dat de schouder vast gaat zitten. Gebruik uw arm zoveel mogelijk - tot schouderhoogte - bij uw gewone activiteiten, óók als u de oefeningen doet. Uw arm optillen boven uw schouder zal in het begin wat moeilijker zijn. Uw andere arm kan de arm aan de geopereerde kant dan helpen. Maar wees wel voorzichtig: zorg ervoor dat u geen pijn of andere klachten krijgt.
- Tips bij het oefenen:
 - Probeer de oefeningen elke dag te doen, 2 - 3 keer per dag.
 - Het is beter om een aantal keren voorzichtig te oefenen dan 1 keer lang of intensief.
 - Het is het beste om elke oefening 5 – 10 keer achter elkaar te doen.
 - Probeer de oefening zo goed mogelijk te doen, zonder dat u pijn krijgt.
 - Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar zorg ervoor dat u geen pijn krijgt. Elke

'rek' kunt u 4 - 5 tellen vasthouden. Blijf rustig ademen.

- Zit er nog vocht in het wondgebied? Doe dan de oefeningen wat rustiger. En probeer dan geen 'rekgevoel' te krijgen.
- Let op dat u bij de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Bij het oefenen: zorg voor een goede houding van het bovenlichaam en de schouders:
 - sta rechtop of ga zitten,
 - zorg ervoor dat u geen afhangende schouders heeft: trek de schouders iets naar achteren.
 - Ook na het oefenen mag u geen pijn hebben. Heeft u wel pijn? Wees dan de volgende keer voorzichtiger met oefenen.
 - U hoeft niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of dat de hechtingen zullen loslaten.
 - Merkt u na een paar weken dat u uw schouder en arm weer goed kunt bewegen? Dan kunt u minder gaan oefenen. Oefen dan elke week in plaats van elke dag. 2-3 maanden na de operatie kunt u de arm weer gewoon gebruiken. Dan kunt langzamerhand stoppen met oefenen.
 - Bent u bestraald? Blijf dan oefenen tot minstens een jaar na het afronden van de behandeling. Zo kunt u controleren of de beweeglijkheid van uw arm en schouder nog goed is.

De oefeningen

De eerste week na de operatie doet u nog geen oefeningen.

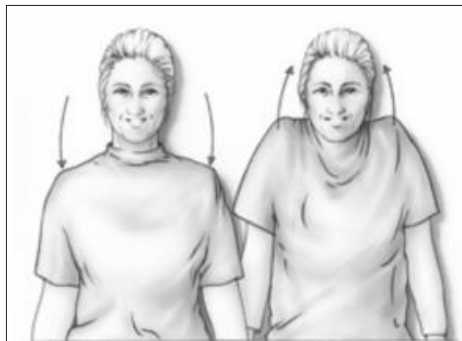
Week 2 na de operatie: u kunt starten met de oefeningen 1 tot en met 4. Het maakt niet uit of u een borstsparende operatie heeft gehad of dat de hele borst is verwijderd.

Vanaf week 3 na de operatie: u mag alle oefeningen doen: 1 tot en met 8.

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

Bent u behandeld door de plastisch chirurg? En heeft u een wond drain? Ook dan kunt u de oefeningen 1 t/m 4 doen. Overleg dan met de verpleegkundige van de plastische chirurgie wanneer u kunt starten met de oefeningen.

Oefening 1



Laat bij deze oefening uw armen naast uw lichaam hangen.

1. Maak een vuist, knijp 3 seconden.
2. Beweeg uw pols op en neer.
3. Buig en strek uw elleboog.
4. Trek de schouders op, houd dit 3 seconden vast en ontspan ze daarna weer

Oefening 2



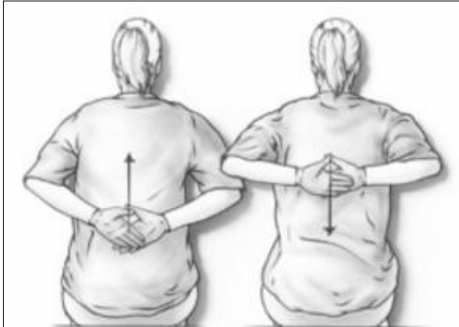
Beweeg de armen gestrekt voorwaarts omhoog tot de pijngrens en weer terug.

Oefening 3



Houd uw handen achter uw rug in elkaar. Beweeg de armen gestrekt naar achter, terwijl u goed rechtop blijft zitten.

Oefening 4

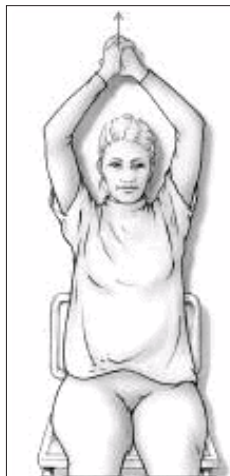


Leg uw handen zo laag mogelijk op de rug. Schuif ze over de rug zo ver mogelijk omhoog.

Oefeningen vanaf week 3

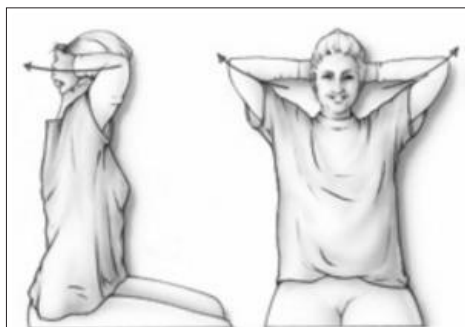
Vanaf de 3e week na de operatie kunt u de oefeningen 1 tot en met 4 doen plus de volgende 4 oefeningen (5 t/m 8).

Oefening 5



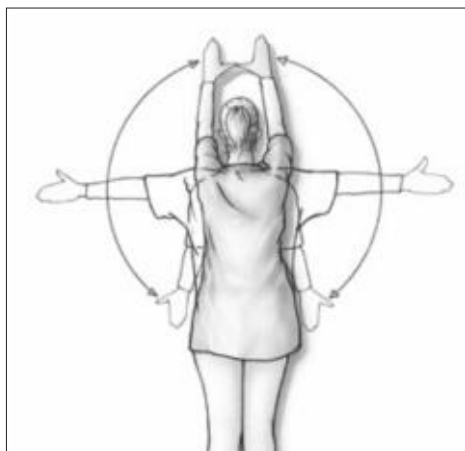
Vouw uw handen in elkaar. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Breng uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog.

Oefening 6



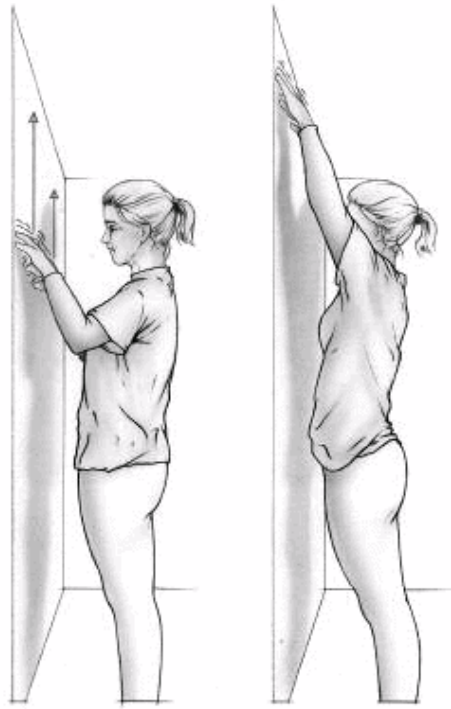
Leg uw handen achter uw oren tegen u achterhoofd. Strengel daarna uw vingers ineen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.

Oefening 7



Ga tegen de muur staan. Breng beide armen zijwaarts omhoog, 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.
---	---

Problemen na de operatie (complicaties)

Bel met de casemanager of de Mammapoli:

- als u minder kracht en/of gevoel heeft in de arm;
- als u de arm minder goed kunt bewegen, ondanks dat u de oefeningen doet;
- bij veel pijn;
- als u het eng vindt om de arm/schouder te bewegen;
- als de arm ineens dik en rood wordt,
- als u koorts krijgt (temperatuur boven 38,0°C),
- als de wond meer wondvocht gaat lekken;
- als het rondom de wond dik wordt;
- als er een geel laagje (pus) in de wond te zien is;
- als u misselijk bent en/of moet overgeven (braken).

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo

snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Bereikbaarheid

De Mammapoli is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur via telefoonnummer 071 582 8987.

U kunt ons ook bereiken via email: mammacare@alrijne.nl

Is de Mammapoli gesloten en heeft u een spoedvraag? Belt u dan met de Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne in Leiderdorp via telefoonnummer 071 582 8905.

Borstkankerzorg Leiden

Alrijne en het LUMC werken samen om de behandeling voor borstkankerpatiënten in de regio te optimaliseren. Gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen van beide ziekenhuizen bundelen hun kennis en ervaring in een gezamenlijk behandelteam. Door deze combinatie van kennis en ervaring zijn voor onze patiënten de best passende onderzoeken en behandelingen op één plek mogelijk. En kunnen de ziekenhuizen zich naast de zorg nog meer richten op wetenschappelijk onderzoek, opleiding en innovatie.