

Kinesithherapie na een borstope- ratie



INFORMATIEBROCHURE VOOR PATIËNTEN

INHOUD

INLEIDING	4
ALGMENE INFORMATIE	5
MOGELIJKE GEVOLGEN VAN CHIRURGIE, RADIOTHERAPIE EN/OF CHEMOTHERAPIE VOOR DE SCHOUDER- EN ARMFUNCTIE	6
OEFENINGEN NA EEN BORSTOPERATIE	8
KINESITHERAPIE BEHANDELING.....	17
'ONCOMOVE' REVALIDATIEPROGRAMMA.....	18
LYMFOEDEEM.....	19
PREVENTIEVE MAATREGELEN OM HET RISICO OP LYMFOEDEEM TE VERKLEINEN	21
WAT ALS U ONDANKS ALLE MAATREGELEN TOCH OEDEEM VASTSTELT?	23
CONTACT	24

INLEIDING

Beste patiënt,

U bent zopas geopereerd aan uw borst. De chirurgie en radiotherapie kunnen een sterke invloed hebben op de functies van uw schouder en of arm.

Wij, kinesitherapeuten, zullen u met behulp van visuele instructies een aantal postoperatieve oefeningen voor de arm en schouder aanleren (om verstijving van de arm en schouder te vermijden). Verder gaan wij u up-to-date informatie verstrekken met betrekking tot oedeempreventie (om de kans op zwelling ter hoogte van de borst, schouder, arm en hand te verkleinen).

In deze brochure vindt u alle oefeningen en informatie terug.

Wij wensen u een goed herstel en veel succes,

Het kinesitherapeutenteam

ALGMENE INFORMATIE

Borstkanker, oftewel mammacarcinoom, is de meest voorkomende kanker bij vrouwen. Maar liefst 1 op 9 Belgische vrouwen krijgt tijdens haar leven borstkanker. Weliswaar minder frequent, maar ook mannen kunnen borstkanker krijgen. Deze diagnose zal een ingrijpende verandering in het leven van u en uw familie betekenen. Dankzij vroegtijdige opsporing, betere en snellere behandeltechnieken en aanvullende behandelingen is de zorg rond borstkanker flink verbeterd.

Er kan sprake zijn van kankercellen (maligne/kwaadaardige tumoren), in lokale of infiltrerende vorm. Borstkanker start vaak met een 'lokale vorm'. Dit noemt men 'carcinoma in situ'. In de meeste gevallen start dit in de melkbuisjes. Als de kankercellen door de wand heen groeien/breken en ingroeien in omliggend borstweefsel (waarin zich bloed- en lymfevatjes bevinden) spreekt men van een infiltrerende of invasieve tumor.

Wanneer kankercellen (uit bijvoorbeeld de melkbuisjes) in een lymfevat terechtkomen, komen zij terecht in de lymfeklieren, waar zij uitgroeien tot een uitzaaiing. De eerste uitzaaiing ontstaat meestal in een zogenaamde 'sentinelklier' of 'schildwachtklier' of 'poortwachtersklier'. Dit is een lymfeklier die direct lymfevocht ontvangt dat wordt afgevoerd van het gebied in de borst waar de tumor zich bevindt.

Afhankelijk van de grootte van de tumor, hoeveelheid tumoren, aanleg, eigen voorkeur,... wordt bepaald of je voor een borstsparende operatie, borstamputatie of tussenvorm daarvan in aanmerking komt. Is de schildwachtklier positief, dan is een klassiek okselevidement noodzakelijk. Bij een okselevidement worden tijdens de operatie alle lymfeklieren uit de oksel verwijderd.

Postoperatief komen vrij vaak arm- of schouderklachten voor. Patiënten hebben na een okselevidement een groter risico om klachten te ontwikkelen en zullen meestal een voorschrift voor postoperatieve kinesitherapie krijgen. Maar ook patiënten na een sentinel procedure kunnen klachten ontwikkelen, hetzij minder frequent. Met deze infobrochure willen wij u een aantal tips meegeven om de kans hierop te verkleinen.

MOGELIJKE GEVOLGEN VAN CHIRURGIE, RADIOTHERAPIE EN/OF CHEMOTHERAPIE VOOR DE SCHOUDER- EN ARMFUNCTIE

Afname van de bewegingsmogelijkheden van de schouder/arm

Een afname van de beweeglijkheid kan voorkomen na chirurgie, chemotherapie en bestralingen en kan veroorzaakt worden door littekenvorming, aantasting van de gewrichten, fibrosevorming of inactiviteit en bewegingsangst. Daarom is het aangewezen zo snel mogelijk de normale beweeglijkheid te herstellen.

Afname van de spierkracht t.h.v. de schouder en of arm

De spierkracht kan afnemen ten gevolge van het verlies aan spiermassa (cachexie) door stoffen die door de tumor worden uitgescheiden. Ook bestralingen en chemotherapie kunnen spiervezels beschadigen. Opnieuw raden wij u daarom aan te bewegen, want inactiviteit zal aanleiding geven tot verdere achteruitgang van spierkracht en conditie.

Stoornissen op perifere zenuw niveau

Ten gevolge van de ingreep en nabehandeling (chemo) kunnen zich tevens stoornissen op het niveau van de zenuwen voordoen. Dit kan zich uiten in prikkelingen, tintelingen, een verminderd gevoel en afgenomen peesreflexen. U moet daarom regelmatig over de huid van uw borst en arm wrijven om gevoelsstoornissen te verminderen.

Lymfoedeem

Lymfoedeem van de arm is een ander voorkomend probleem.

In bijna alle lichaamsweefsels ontspringen kleine lymfevaten. Deze voeren eiwitten en vocht af. Door de heelkundige ingreep en/of bestralingen kan er een verstoring van de lymfeafvoer ontstaan, omdat die lymfevatjes beschadigd of geblokkeerd geraken of klieren moeten worden verwijderd.

In geval van lymfoedeem is manuele lymfedrainage door een hiervoor opgeleide kinesist en compressietherapie aangewezen. Bevorderen van het pompmechanisme (de circulatie) door training en oefeningen is hierbij ook zinvol gebleken.

Postoperatieve zwelling is geen lymfoedeem en verwachten we in lichte mate. Zeer uitgesproken postoperatieve zwelling, een okselevidement en een hoge BMI vergroten de kans op lymfoedeem.

Verderop in deze infobrochure vindt u een aantal tips om de kans op lymfoedeem te verkleinen of het onder controle te houden.

Een plotse verandering in mobiliteit van de schouder, plotse toename van de zwelling, onverklaarbare pijn in botten of gewrichten, nachtelijke pijn, dorst, gewichtsverlies, onverklaarbare vermoeidheid, benauwdheid of hoesten kunnen wijzen op een tumor of metastase en moeten altijd zo snel mogelijk worden onderzocht. Aanzie dit nooit als gevolg van de behandeling.

OEFENINGEN NA EEN BORSTOPERATIE

Na een borstoperatie is het belangrijk dat u de arm en schouder snel terug beweegt. Enkel de eerste 24u moet u strikte rust houden. De arm moet hierbij ontspannen worden gepositioneerd. Daarna zal de kinesist u de hierna volgende oefeningen aanleren.

Basisregels

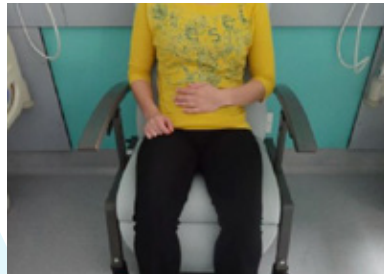
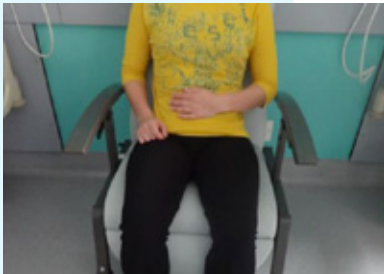
- Oefen binnen de pijnvrije bewegingsamplitude. Indien een oefening pijn doet, stopt u. Een rekkend gevoel mag u hier wel bij hebben. Een rekkend of trekkend gevoel is dus geen reden om te stoppen. Zorg dan juist dat u voldoende beweegt, zodat uw weefsel elastisch wordt, en dat gevoel afneemt.
- Oefen rustig, ritmisch en adem rustig door.
- Oefen de eerste 7 dagen niet boven schouderhoogte.
- Doe tenminste 3x per dag onderstaande oefeningen, zonder u te overbelasten. Doe dit om een stijve arm/schouder te vermijden en om uw vochtdoorstroming te bevorderen.
- Indien u na het oefenen pijn, tintelingen of een zwaar gevoel krijgt, oefent u de volgende keer minder intensief. Maar blijf voldoende bewegen en vermijd een verkrampde houding.
- Laat bij het stappen uw arm ook steeds los naast uw lichaam hangen en meebewegen.
- Dus weet dat rust roest en overdaad schaadt!

Aanbevelingen dag 1 en 2 na de operatie

- Zorg dat u comfortabel zit of ligt. Bijvoorbeeld met behulp van een ondersteunend kussen (waarbij de hand zich indien mogelijk boven schouderhoogte bevindt). Probeer uw schouder en arm ontspannen te houden. Een verkrampde houding gaat meer (spier)pijn geven.



- Ga zitten op een gemakkelijke stoel. Start met een 10-tal diepe buikademhalingen. U ademt in via de neus, waarbij u uw buik laat welven. En u blaast (zucht) uit via de mond (lippen een weinig van elkaar). U doet dit om de circulatie van het lichaamsvocht te stimuleren. Post-operatief is een lichte zwelling trouwens volkomen normaal.



- Vanuit neutrale zithouding, draait u cirkels met uw schouder(s). Bij voorkeur achterwaarts, zodat u de schouderbladen een weinig naar onder en elkaar toe bewegen. U doet dit om de circulatie van het lichaamsvocht te stimuleren. Deze oefening werkt tevens houdingsbevorderend. Herhaal dit een 10-tal keer.



- Vanuit neutrale zithouding, buigt en strekt u de arm (elleboog). Probeer uw schouderblad juist gepositioneerd te houden. Adem bovendien rustig door. Herhaal dit een 10-tal keer.



- Vanuit neutrale zithouding, draait u de polsen los (buigen/strekken/links/rechtsom). Probeer uw schouderblad juist gepositioneerd te houden. Adem rustig door. Herhaal dit een 10-tal keer.



- Vanuit neutrale zithouding, buigt en strekt u de vingers. Adem bovendien rustig door. Herhaal dit een 10-tal keer.

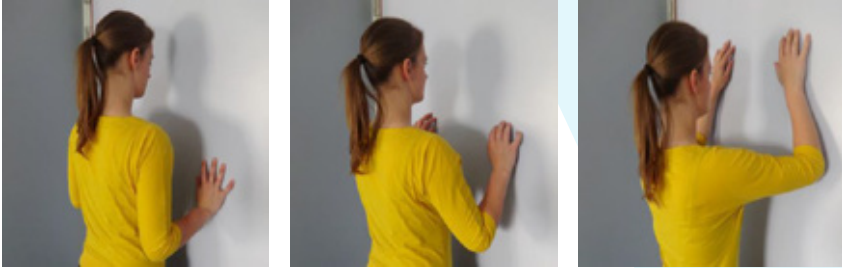


Voer bovenstaande oefeningen nadien in omgekeerde richting uit. Respectievelijk vingers, polsen, ellebogen, schouders/schouderblad en eindig met de buik. U doet deze oefeningen om uw spierpomp en lymfestelsel te stimuleren. Als u onvoldoende beweegt kan uw hand of onderarm opzwellen.

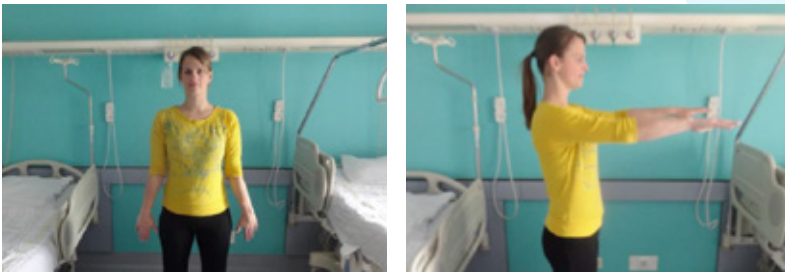
Aanbevelingen vanaf dag 3

Vanaf dag 3 doet u niet enkel bovenstaande circulatieoefeningen, maar gaat u de arm ook gebruiken om stijfheid in uw schoudergewricht te vermijden.

- Muurklimmen (tot 90° t.h.v. de schouder)



- Armen voorwaarts heffen, ellebogen gestrekt (tot op schouderhoogte)



- Armen zijwaarts heffen, ellebogen gestrekt



- Hands in de nek, ellebogen achterwaarts bewegen



- Hands op de rug, arm gebogen opwaarts heffen (zoals bij het sluiten van uw beha)



Leg uw arm na de oefeningen op een kussen in hoogstand te rusten.

Aanbevelingen vanaf dag 7

- Muurklimmen (zo hoog mogelijk, tot u een rekgevoel krijgt, zonder over uw pijngrens te gaan)



- Armen voorwaarts heffen, ellebogen gestrekt, armen zijwaarts omlaag



- Armen zijwaarts heffen, ellebogen gestrekt, armen voorwaarts omlaag



- Hands in de nek, ellebogen achterwaarts bewegen



- Hands op de rug, arm gebogen opwaarts heffen (zoals bij het sluiten van uw beha)



- Hand over het hoofd tussen uw schouderbladen proberen te plaatsen



Leg uw arm na de oefeningen op een kussen in hoogstand te rusten.

Indien u bovenstaande oefeningen **3x per dag een 10 tal herhalingen** doet, zullen uw borst, arm en litteken versoepelen. Op die manier zal u uw vroegere activiteiten hopelijk snel kunnen hervatten. Desalniettemin stelt u het dweilen, strijken, heffen, was ophangen,... best nog even uit. Om de reden dat we de arm niet willen overbelasten.

Littekenmassage

Wij raden u aan om, als het litteken voldoende genezen is (!), de huid errond te bewegen ten opzichte van de weefsels eronder. Dit noemen we littekenmassage. U doet dit om verklevingen, te voorkomen. U kan dit zelf proberen, aan uw partner vragen of aan een kinesitherapeut.

KINESITHERAPIE BEHANDELING

Indien u een okselevidement gehad heeft, krijgt u een voorschrift voor postoperatieve kinesitherapie. In het jaar volgend op de ingreep heeft u dan recht op 60 sessies van 30 minuten kinesitherapie.

Heeft u een sentinelpcedure ondergaan en ontwikkelt u klachten (afname van de pijnvrije bewegingsmogelijkheid, toename van de zwelling, vermoeidheid,...), raadpleegt u best zo snel mogelijk uw arts. Die beslist dan of verder onderzoek of eventuele kinesitherapeutische behandelingen zijn aangewezen.

'ONCOMOVE' REVALIDATIEPROGRAMMA

Indien u de oncologische behandeling (bijna) achter de rug hebt en u uw fysieke fitheid terug wilt opbouwen, bieden wij u een op maat gemaakt revalidatie- programma aan. Omgeven door mensen die u begrijpen, omdat zij 'hetzelfde' meemaken, bouwt u gedurende 12 weken uw fysieke fitheid op. U komt hiervoor 2 maal per week gedurende een uur tot anderhalf uur trainen. Horen hoe iemand zich een weg zoekt en/of er een vond, kan een steun zijn en de strijdlust aanwakkeren.



Binnen het oncomove programma worden bijkomend 4 informatiesessies gegeven. Een multidisciplinair team bestaande uit psychologe, oncologisch verpleegkundige, diëtist,... geeft een informatiesessie omtrent onderwerpen als slapen, relaxatie, vermoeidheid, voeding, verwerking en beleving van de ziekte.

U kan starten na overleg met uw behandelende arts.



LYMFOEDEEM

Wat is lymfoedeem?

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitrijk lichaamsvocht in het weefsel. Dit kan aanleiding geven tot een gezwollen lidmaat en fibrosevorming (toename van bindweefsel t.h.v. bepaalde structuren, waardoor uw weefsel stugger en harder aanvoelt dan normaal). Na een borstoperatie manifesteert zich dit soms t.h.v. de borst, schouder en/of arm.



Door de operatie en bestralingen kunnen lymfbanen beschadigd en onderbroken geraken. Ook treedt er door littekenvorming obstructie van de normale afvoerwegen op. Onze lymfevaten voeren namelijk eiwitrijk lichaamsvocht vanuit (nagenoeg al) onze weefsels terug opwaarts, om te draineren/uit te monden in onze bloedsomloop t.h.v. de zogenaamde venenhoek (deze plaats wordt gevormd door de ader onder ons sleutelbeen en die van de hals).

Zwelling van de arm kan onmiddellijk na de operatie optreden of maanden of zelfs jaren nadien.

Wat is de functie van ons lymfestelsel?

De *lymfatische organen* zijn belangrijke organen van het afweersysteem.

Onze *lymfeknopen* dienen als filters en liggen geschakeld in onze lymfevaten. Op weg door de lymfeknopen worden vreemde lichamen, ziekteverwekkers, celresten, tumorcellen en kleurstoffen vastgehouden en in principe vernietigd (tenzij er ergens in het systeem een fout (of fouten) optreedt (of optreden)).

Onze *lymfevaten* vormen een drainagesysteem. Het voert weefselvloeistof terug naar het bloedvatstelsel.

Wie heeft er een verhoogde kans op lymfoedeem?

- De patiënt waarbij tijdens de borstoperatie ook een okselвідement werd gedaan
- De patiënt waarbij er postoperatief een zeer uitgesproken vorm van zwelling aanwezig is
- De patiënt met overgewicht

Wat zijn de symptomen van lymfoedeem?

- Gespannen en/of zwaar gevoel in de arm
- Zwelling van de hand en/of pols en/of arm en/of schouder en/of borst
- Pijn(scheuten) in de schouder, elleboog of elders t.h.v. de arm
- Tintelingen
- Vreemd gevoel
- Ongemak

Let op bovenstaande tekens die kunnen wijzen op het ontstaan van lymfoedeem. Rapporteer dit steeds aan de behandelende arts.

PREVENTIEVE MAATREGELEN OM HET RISICO OP LYMFOEDEEM TE VERKLEINEN

Voorkom letsels en wondjes en voorkom zo infecties

- Houd de arm proper en droog
- Houd de huid soepel met een verzorgende crème om kloven en kapotte nagelriemen te vermijden
- Zorg voor een goede nagelverzorging (gebruik een vijltje in plaats van een schaartje of nagelknipper)
- Bescherm uw huid met zonnecrème en insectenspray
- Gebruik geen mesjes om u te ontharen
- Draag handschoenen bij vuil huishoudelijk werk en tuinwerkzaamheden
- Krab geen korstjes, puistjes of insectenbeten open

- Laat bloed afnemen, spuitjes zetten of een infuus aanleggen aan de niet geopereerde arm
 - o **Wondjes dienen onmiddellijk gereinigd en ontsmet te worden.**
 - o **Controleer de plaats op tekenen van infectie.**

Voorkom overbelasting

- Bouw elke vorm van activiteit en of training traag progressief op
- Gebruik de arm en beweeg, maar overdrijf niet
- Neem zeer regelmatig rust, om uw arm te laten 'herstellen'
- Monitor elke verandering ter hoogte van de arm tijdens en na uw activiteit of inspanning (let op de omvang, vorm, textuur, zwaarte, gespannenheid, pijn,...)
- Let op uw gewicht

Voorkom 'afklemming' en druk ter hoogte van de arm en/of schouder

- Draag geen zware schoudertas aan de geopereerde zijde
- Draag geen knellende beha, kleding, sieraden,... aan de geopereerde zijde
- Kies een goede borstprothese (niet te zwaar)
- Laat de bloeddruk nemen aan de niet geopereerde zijde

Wees voorzichtig met extreme temperaturen

- Vermijd/beperk zonnebaden, sauna's, hot tubs,... (stel u per keer zeker niet meer dan 15 minuten aansluitend bloot aan de warmte, en laat nadien uw lichaam 'herstellen')
- Voorkom ook de blootstelling aan extreme koude, dit leidt achteraf (bij het terug opwarmen) tot zwelling en mogelijks tot het kloven van de huid

WAT ALS U ONDANKS ALLE MAATREGELEN TOCH OEDEEM VASTSTELT?

Ondanks goed nageleefde adviezen is er geen enkele garantie dat er later geen lymfoedeem zal optreden. Breng bij het vaststellen van lymfoedeem uw arts op de hoogte. Het vroegtijdig vaststellen van lymfoedeem leidt tot betere behandelingsresultaten en een kortere behandelingsduur. De complexe of complete oedeemtherapie bestaat uit een combinatie van een goede verzorging van huid en nagels, manuele lymfedrainage, compressietherapie en oefentherapie.

Manuele lymfedrainage

Dit is een zachte massagevorm waarbij een speciaal opgeleide therapeut met specifieke manuele technieken de afvoer van het lymfevocht stimuleert. Voor deze behandeling zoekt u daarom best via www.mldv.be of via de gouden gids naar een gespecialiseerde oedeemtherapeut.

Compressietherapie

Met behulp van een korte rek bandage wordt volgens een welbepaalde gradiënt het lymfevocht opwaarts gedreven. Wanneer er sprake is van een stabiele situatie laat u best een therapeutische kous op maat maken.

Therapeutische armkous en/of handschoen indien er sprake is van oedeem

- Moet perfect passen
- Dient gedragen te worden tijdens een vliegreis
- Wordt bij voorkeur ook gedragen bij sportactiviteiten of andere inspannende activiteiten

Oefentherapie bij lymfoedeem

- Beweeg!
- Laat u begeleiden
- Bouw uw schema traag progressief op
- Draag uw steunkous wanneer u oefent
- Drink voldoende en vermijd oververhitting

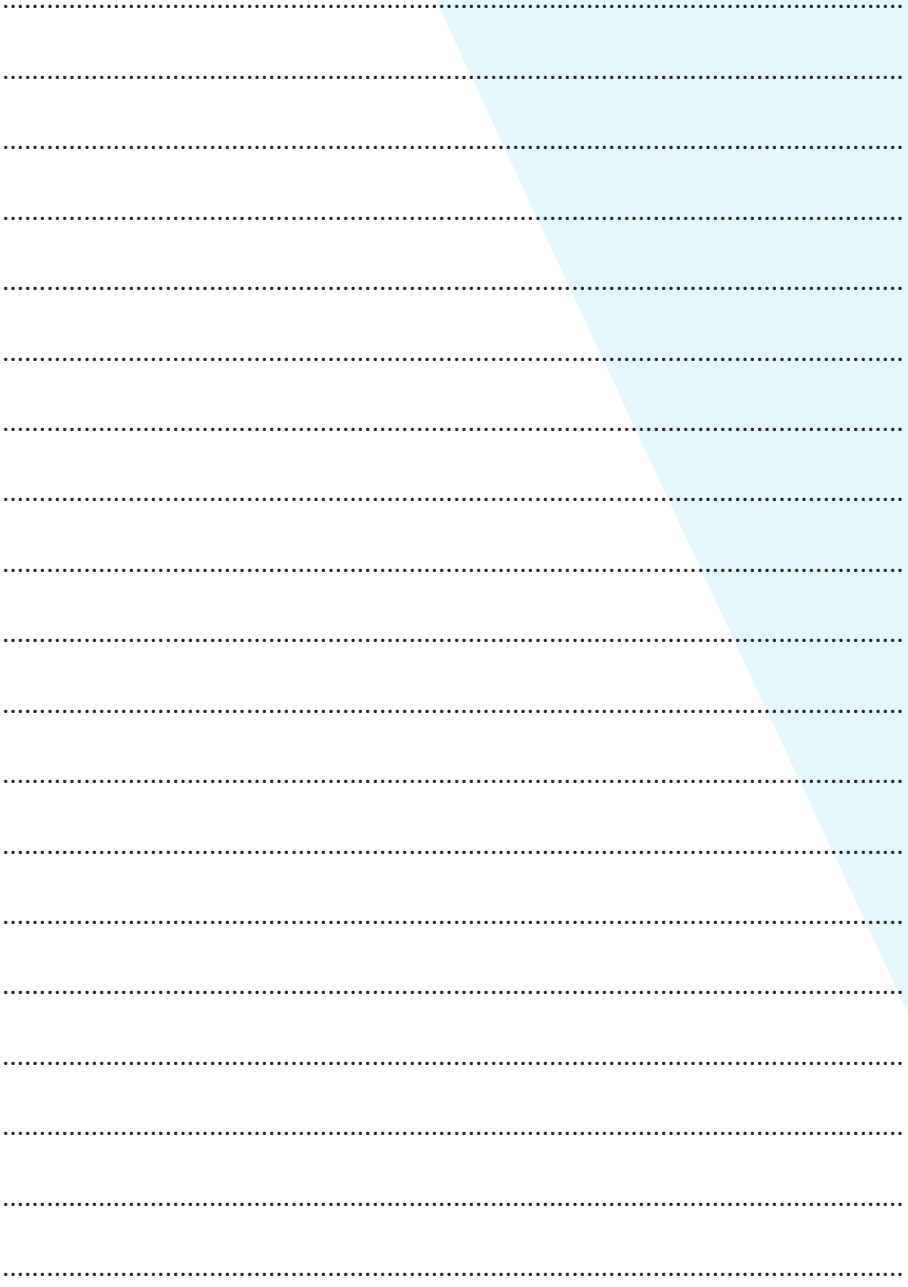
CONTACT

Dienst kinesitherapie
Ambulante revalidatie
Borstcentrum
Borstverpleegkundige/dienst
patiëntenbegeleiding

Tel. 012 39 79 80
Tel. 012 39 79 50
Tel. 012 39 70 32
Tel. 012 39 66 25

NOTITIES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



A series of 20 horizontal dotted lines for writing, arranged in a single column across the page.



Hazelereik 51 • 3700 Tongeren • 012 39 61 11
Hospitaalstraat 15 • 3740 Bilzen • 012 39 61 11

www.facebook.com/azVesalius
www.twitter.com/az_Vesalius

www.azvesalius.be