Revalidatie na okseluitruiming

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

U onderging een okseluitruiming. En we heten u van harte welkom op de revalidatie. Wat de revalidatie inhoudt en de oefeningen die u kunt doen, is beschreven in deze brochure. Mocht u nog vragen hebben in verband met de revalidatie, dan kunt u daarvoor altijd bij ons terecht.

De artsen en medewerkers van de dienst oncologie
De artsen en medewerkers van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie

A Preventie van lymfe-oedeem

1 Wat is lymfe?

Lymfe is een doorzichtige vloeistof en zit in heel ons lichaam. Het lymfesysteem vervoert eiwitten en afvalstoffen die niet met de gewone bloedcirculatie worden afgevoerd. De eiwitten zijn de bouwstenen voor de witte bloedcellen die ons immuunsysteem vormen.

2 Wat is lymfe-oedeem?

Lymfe-oedeem is een ophoping van lymfevocht en dus ook eiwitten doordat er ergens in het lymfesysteem een probleem is, bv. lymfeklieren die weggenomen zijn.
De eiwitten die achterblijven in de lymfebanen fungeren als een spons en zuigen water aan, waardoor er zwelling ontstaat.

3 Preventie van lymfe-oedeem

Preventieve lymfedrainage kan het risico op het ontstaan van lymfe-oedeem beperken. Deze drainage wordt toegepast door gespecialiseerde kinesitherapeuten. Dit is een zeer specifieke techniek en stimuleert de werking van het lymfestelsel.

Andere zaken waarmee u rekening moet houden:

- **Voorkom afknellen** van de arm: draag geen knellende kledij, sieraden.
- Draag geen handtas of zware voorwerpen aan de aangedane arm.
- Vanaf nu laat u best de bloeddruk meten aan de andere arm.
- **Voorkom wondjes** aan de arm.
- Als u zich verwondt of een insectenbeet krijgt, ontsmet dan onmiddellijk de huid en verzorg u zorgvuldig. Krab niet bij insectenbeten. U kunt preventief handschoenen aantrekken om bv. in de tuin te werken of de afwas te doen.
  TIP: voorzie in uw handtas een zakje met individueel verpakte ontsmettingsdoekjes en kleefpleisters.
- Gebruik geen scheermesjes voor ontharing in de oksels.
- Vermijd verwondingen aan de nagelriem bij manicure.
- **Controleer de huid** regelmatig op wondjes, schrammen, blaren, roodheid en verweking van huidplooien.
- **Verzorg uw huid**: droog de huid goed af na douchen of het nemen van een bad en hydrateer de huid met een neutrale huidcrème.
- Draag een **goed passende beha**, het best zonder beugels.
- **Probeer inspuitingen, bloedafname** zoveel mogelijk te mijden aan de aangedane arm.
- **Beweeg voldoende**, want bewegen stimuleert de werking van het lymfestelsel.
- **Eet gezond** en vermijd overgewicht.
- **Vermijd extreme warmte**, zonnen (gebruik een beschermende zonnecrème) en sauna.
- Als u vaak met het **vliegtuig** reist, bespreek dan met uw arts of een armsteunkous nodig is.
- Het is belangrijk de **getroffen arm** te **blijven gebruiken**, zonder die te oververmoeien.

4 Axillairy Web Syndrom (AWS)

Het vormen van lymfestrengen, ook wel het “Axillairy Web Syndrom” (AWS) genoemd, kan een complicatie zijn na operatieve ingrepen bij borstkanker. De lymfevaten die niet meer goed functioneren kunnen fibroseren en vormen

een soort littekenweefsel die onderhuids goed te voelen is (snaarvorming).

De strengen komen voor in de oksel en kunnen zelfs over de hele arm voorkomen. Ze veroorzaken pijn en kunnen de bewegingen van de schouder en de arm beperken. Als u dit opmerkt, meldt u dit best aan de arts en uw kinesitherapeut.

5 Signalen van opkomend lymfe-oedeem

- Zwaar, gespannen, vermoeid gevoel in de arm.
- Pijnscheuten of tintelingen.
- Roodheid, stijfheid, gevoeligheid.
- Knellen van kleding

Als u deze signalen opmerkt, contacteer dan uw arts.

6 Risico op frozen shoulder

Een frozen shoulder betekent letterlijk een ‘stijve schouder’. De oorzaak is nog steeds onbekend, maar men heeft gemerkt dat het langdurig niet gebruiken van de schouder en het vormen van littekenweefsel na een operatie een mogelijke oorzaak kan zijn. Daarom is het bewegen van de arm aan de geopereerde zijde zeer belangrijk om een stijve schouder te voorkomen. Wanneer u merkt dat het moeilijker wordt om uw arm te gebruiken of om u aan te kleden, meld dit steeds aan uw arts.

B Thuisoefeningen schouder

Oefening 1

Doel: voorwaartse mobiliteit van de schouder vergroten.



1. In stand of zit op een stoel voor een muur.
2. Plaats de hand van de aangedane zijde op de muur.
3. Krabbel met de vingers op de muur omhoog.
4. Krabbel weer terug.

Aandachtspunt: beweeg tot de pijngrens

Oefening 2

Doel: zijwaartse mobiliteit van de schouder vergroten.



1. In stand of zit op een stoel naast de muur.
2. Plaats de hand van de aangedane zijde, zijwaarts op de muur.
3. Krabbel met de vingers op de muur omhoog.
4. Krabbel weer terug.

Aandachtspunt: beweeg tot de pijngrens.

Oefening 3

Doel: lichte mobilisatie en smering van het schoudergewricht



1. In stand.
2. Plaats de niet-aangedane hand met de elleboog gestrekt op bv. een tafelblad.
3. Laat de aangedane schouder/arm afhangen.
4. Draai rondjes met de afhangende arm alsof er in een kom met soep geroerd wordt.
5. Draai rondjes in beide richtingen.

Aandachtspunt: als het makkelijk gaat, kunnen er grotere rondjes gemaakt worden

Oefening 4

Doel: de gewrichten van de schoudergordel smeren en licht mobiliseren.

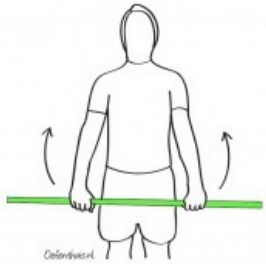


1. In stand of zit.
2. Maak draaibewegingen met beide schouders: beweeg beide schouders naar voor en omhoog en vervolgens naar achter en beneden.

Aandachtspunt: hou de armen stil.

Oefening 5

Doel: voorwaarts mobiliseren van de schouder met behulp van de niet-aangedane schouder.



1. In stand of in zit op een stoel.
2. Pak met beide handen een stok, bv. een paraplu vast.
3. Hou de stok voor u en beweeg met gestrekte armen omhoog.
4. Zorg dat er meer gewicht op de niet-aangedane schouder komt.
5. Beweeg tot de pijngrens.

Aandachtspunten: hou de armen gestrekt en compenseer de bewegingsuitslag niet door de schouders op te trekken waardoor het lijkt dat u verder komt.

Oefening 6

Doel: lichte mobilisatie van de schoudergordel achterwaarts en het gebruiken van de juiste spieren voor een goede houding.



1. In stand of zit op een stoel.
2. Beweeg beide schouders naar achter en een klein beetje naar beneden.
3. Hou deze positie 5 tellen vast en breng de schouders dan weer rustig naar neutrale positie.

Aandachtspunt: hou de armen stil.

Contact

CAMPUS RUMBEKE
Deltalaan 1, 8800 Roeselare

Secretariaat fysische geneeskunde & revalidatie
t 051 23 77 18
e secr.fysio@azdelta.be
w www.fysische-geneeskunde-roeselare.be

Revalidatiezaal
t 051 23 77 47

Secretariaat oncologie
t 051 23 41 01

www.azdelta.be

Bron: dienst oncologie en fysische geneeskunde & revalidatie