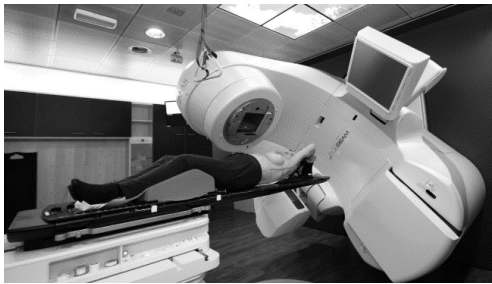


# Instructies voor bewegen van arm/schouder

Ten behoeve van de bestraling bij borstkanker

Wanneer u na de operatie nog bestraald zult worden krijgt u een afspraak op de bestralingsafdeling. Er volgt een gesprek met de behandelaar (radiotherapeut). Daarnaast zal er ook een CT-scan gemaakt worden, waarmee de bestralingsberekening gemaakt wordt. Deze CT-scan wordt gemaakt in de zogenaamde bestralingshouding, waarbij u met de armen omhoog ligt zoals te zien is op de foto's.



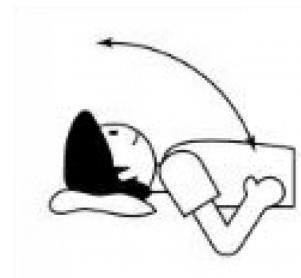
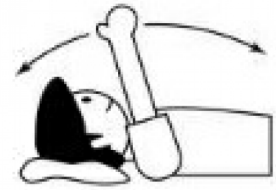
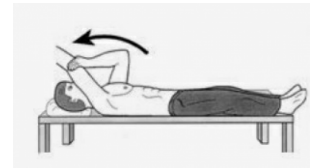
## Oefenadviezen

Door de operatie kunt u een wat strak of vervelend gevoel krijgen bij het omhoog brengen van de arm(en) waardoor dit in het begin niet goed lukt. Van de verpleegkundige/verpleegkundig specialist van de mammapoli heeft u oefenadviezen gekregen voor de arm/schouder na operatie van de borst. Wanneer u deze opvolgt is de kans groot dat u goed kunt liggen in deze bestralingshouding. Deze adviezen staan hieronder nog eens op een rijtje:

- U mag de arm boven schouderhoogte heffen, zonder krachtsinspanning.
- Vanaf 2 weken na de operatie mag u weer licht huishoudelijk werk doen.
- Na 4 weken mag u geleidelijk uw dagelijkse activiteiten hervatten. Zwaar tillen dient u nog te vermijden.
- Na 6 weken mag u uw activiteiten geleidelijk opvoeren tot het niveau wat u gewend was. Dit alles ook op geleide van de pijn.

Indien u een tissue expander heeft gekregen mag u uw arm enkel verticaal omhoog bewegen. Dit is van belang omdat zijwaarts omhoog bewegen in de eerste weken een mogelijke kans geeft op verplaatsing van de tissue expander. Zie de afbeeldingen hiernaast.

## Bewegingen die u mag maken als u een tissue expander heeft gekregen





## Contact

Mochten er nog vragen of onduidelijkheden zijn dan mag u altijd contact opnemen met de mammapoli of met de bestralingsafdeling.

De mammacare verpleegkundigen zijn elke werkdag telefonisch bereikbaar op telefoonnummer **043-387 29 92**

- Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 14.00 tot 14.30 uur
- Op woensdag van 10.30 tot 11.00 uur .

U kunt hen ook mailen: [mammapoli.mccc@mumc.nl](mailto:mammapoli.mccc@mumc.nl)

**Polikliniek Oncologie:** 043-387 64 00

Spoed Eisende Hulp (SEH): **043-387 67 00** of **043-387 67 05** ('s avonds, 's nachts en in het weekend)

**Maastro Clinic:** 088-4455600

## Websites

[www.maastro.nl](http://www.maastro.nl)

[www.oncologie.mumc.nl](http://www.oncologie.mumc.nl)

[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

[Woordenboek borstkanker](#)