

Leefregels na okselklierbehandeling

Het verwijderen van lymfeklieren in de oksel kan allerlei bijwerkingen hebben: minder gevoel of zenuwpijn, bewegingsbeperking en lymfoedeem. Ze kunnen per patiënt verschillen, ook in de mate waarin ze zich voordoen. De leefregels en oefeningen kunnen u helpen om problemen, die na een okselklierbehandeling kunnen optreden, te voorkomen. Hier leest u meer over de leefregels na een okselklierbehandeling.

Lymfoedeem

Het lymfestelsel is een systeem dat door heel het lichaam loopt en afvalstoffen vanuit het weefsel naar de bloedbaan afvoert. Vaak worden de lymfeklieren uit de oksel van de 'zieke borst' tijdens de operatie mee verwijderd. Bestraling is soms ook een onderdeel van de behandeling. Daardoor wordt de normale afvoer van lymfevocht (lymfestroom) uit de arm aan de geopereerde zijde soms ook belemmerd. De vochtophoping met zwelling van de arm die hier het gevolg van is, heet lymfoedeem.

Waarom deze leefregels?

De leefregels zijn met name bedoeld voor de eerste weken na de operatie. In feite zijn er twee soorten problemen die kunnen ontstaan:

- Kort na de operatie kunnen schouderklachten optreden. Oefeningen kunnen u helpen om vastzittende schouder/pijn te voorkomen.
- Lymfoedeem (ophoping van lymfvocht) is een complicatie die zowel op de korte als lange termijn kan ontstaan. Als lymfoedeem zich voordoet, kan lymfedrainage door een fysiotherapeut en/of het dragen van een steunkous de klachten van opgezwollen en/of vermoeid gevoel in de arm verlichten.

Het verwijderen van lymfeklieren in de oksel kan allerlei bijwerkingen hebben: minder gevoel of zenuwpijn, bewegingsbeperking en lymfoedeem. Ze kunnen per patiënt verschillen, ook in de mate waarin ze zich voordoen. De leefregels en oefeningen kunnen u helpen om problemen, die na een okselklierbehandeling kunnen optreden, te voorkomen. Hier leest u meer over de leefregels na een okselklierbehandeling.

Video lymfoedeem



Bekijk deze video online op
info.mumc.nl/pub-54

Hoe herken ik lymfoedeem?

Lymfoedeem kan zelfs jaren na de operatie optreden. Lymfoedeem is te herkennen door:

- zwelling
- zwaar, gespannen of moe gevoel
- pijn, tintelingen
- functieverlies of bewegingsbeperking

Deze klachten kunnen ontstaan in de arm, hand, oksel, borst of rug. Neem contact op met uw behandelend arts, verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige als een van bovenstaande klachten zich voordoen. Hoe eerder maatregelen getroffen worden hoe groter de kans dat lymfoedeem kan worden verholpen.

Leefregels

Hieronder leest u een aantal aandachtspunten. Vat de lijst niet op als een opsomming van verboden en geboden! We raden u wel aan om attent te zijn op signalen van uw lichaam.

Oefenen en zorgen voor normale lichaamsbeweging is goed. Beweging van de spieren maakt dat het lymfevocht doorstroomt in het lichaam en beter wordt afgevoerd. De eerste weken na de operatie is het verstandig om de arm af en toe wat hoger te leggen. Als u lang moet staan dan de hand niet constant naar beneden laten hangen. Geef de arm de eerste weken in ieder geval voldoende rust.

✓ **Vorzorgsmaatregelen**

- Verdeel lichamelijke inspanning zoveel mogelijk over de hele dag.
- Doe rustig aan, ook tijdens het oefenen.
- Vermijd sporten waarbij er onbeheerste of bruuske bewegingen worden gemaakt.
- Ga niet uitgebreid en langdurig zonnen.
- Neem geen heet bad, douche en maak geen gebruik van een sauna.
- Leg geen warmte en of koude pakkingen op arm of schouder.

✓ **Waardoor kan lymfoedeem ontstaan of verergeren?**

- **Overgewicht:** bij overgewicht moet het bloedvat en lymfestelsel harder werken. Dit geeft extra problemen bij beschadigde of verwijderde lymfklieren.
- **Infectie:** ook een infectie veroorzaakt een extra belasting voor het lymfsysteem, waardoor de balans gestoord wordt en het lymfoedeem kan toenemen.
- **Knellende kleding:** bijvoorbeeld een BH bandje kan de afvoer van lymfe verstoren.
- **Overbelasting** van de arm kan het lymfoedeem verergeren. Draag zware voorwerpen liefst aan de kant waar u niet geopereerd bent.
- **Immobiliteit** (niet of minder goed bewegen) is nadelig. Door het gebruik van spieren ontstaat een soort pompwerking op de lymfvaten. Dit stimuleert het vervoer van lymfe. Door niet of minder goed te bewegen werkt ook de spierpompfunctie minder.
- **Grote temperatuurschommelingen**, bijvoorbeeld de sauna, langdurig zonnen, warme of koude kompressen belasten het lymfstelsel ook meer.
- **Bloedafname:** er is geen bewijs dat dit het risico op het ontstaan van lymfoedeem toeneemt. Alleen bij tekenen van lymfoedeem adviseren wij bij bloedafname dit aan aan de niet-geopereerde arm te laten doen.

Oefentherapie

Na de operatie kunt u vanwege de pijn of angst voor pijn de arm vaak minder goed bewegen. Hierdoor verminderen de spierkracht en verstijft het gewricht. Dit beperkt u in uw bewegingen heeft beweging en verkorting van de spier tot gevolg. Als u vanaf dag één start met oefentherapie, kunnen deze klachten grotendeels voorkomen worden. De oefeningen moeten rustig opgebouwd worden. Een rekgevoel ter hoogte van de schouder, arm of borst tijdens het oefenen is geen probleem. Het mag echter geen pijn doen. Let er tijdens het oefenen goed op dat u rustig doorademt en goed ontspant. Bij alles geldt wel dat ieder lichaam anders reageert en bovendien dat de ene dag de andere niet is. Zeker kort na de operatie is het goed als u de tijd neemt voor uw herstel.

Oefenschema

Ook als u een wondrain heeft kunt u de oefeningen doen zoals aangegeven. Deze oefeningen zijn bedoeld om klachten te voorkomen. Probeer de oefeningen tweemaal per dag te doen en dan elke oefening tien keer. Regelmatig kort oefenen is vaak het prettigst. Alle toegestane bewegingen voert u rustig uit, binnen uw pijngrens.

Oefeningen dag 1

rugligging in bed;

- houding in bed: de arm ligt op twee kussens, een beetje zijwaarts geheven (max. 45 graden); de onderarm en hand rusten op het kussen (ruststand – schrijfhouding);
- u buigt en strekt uw hand, pols en elleboog en maakt een knijpbeweging met uw hand.

Oefeningen dag 2 tot 7

1. rugligging: arm voorwaarts omhoog tillen tot hij recht omhoog staat.



2. zijligging: arm zijwaarts tillen zover als u kunt; arm in de richting van de andere schouder bewegen.



3. zittend: schouders optrekken en schouders naar beneden duwen.



4. schouders voor- en achterwaarts draaien.



5. hoofd voor- en achterwaarts bewegen (ja knikken).



6. hoofd naar linker en rechter schouder zijwaarts kantelen.



7. hoofd naar links en rechts draaien (over de schouder kijken; neen schudden).



8. arm naar binnen en buiten draaien.



9. U kunt ook slingeroefeningen doen in stilstand: beweeg de arm naar voor en achter in een vloeiende beweging.



Oefeningen vanaf dag 7

Nu kunt u de oefeningen geleidelijk aan uitbreiden, u herhaalt de oefeningen zoals beschreven van dag 2 tot dag 7 en voert het aantal herhalingen geleidelijk aan op tot 20. Doel is dat uw arm, hand en schouder weer een normaal kunnen functioneren. Om de conditie te vergroten mag u het oefenen opvoeren tot drie sessies van maximaal 20 herhalingen. Tussen iedere serie laat u de arm een halve minuut tot één minuut rusten. De volgende oefeningen helpen u met bewegingen boven het hoofd. Doe deze oefeningen vanaf dag zeven erbij.

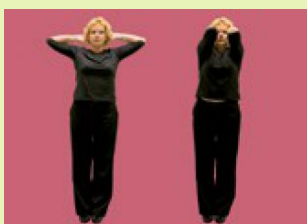
1. arm voorwaarts zo ver mogelijk optillen tot boven het hoofd.



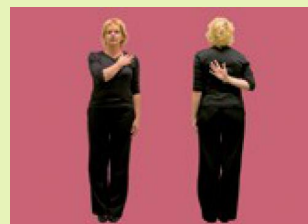
2. arm achterwaarts zo ver mogelijk van de romp weg bewegen; herhaal de oefeningen voor de schouders en het hoofd [zie dag twee].



3. beide handen in de nek: de ellebogen naar achter bewegen.



4. tik met de hand langs voor en langs achter de andere schouder.



Oefeningen drie tot vier weken na de operatie

Drie tot vier weken na de operatie kunt u starten met spierversterkende oefeningen. U herhaalt bijvoorbeeld de beschreven oefeningen met een gewicht in de handen, zoals een kilo bloem of een zandzakje. Ook nu kunt u ervoor kiezen om bepaalde oefeningen in meerdere series (maximaal drie) uit te voeren, maar nu tot maximaal twaalf herhalingen. Tussen elke serie laat u de arm minimaal één minuut rusten. Vanaf week zes kunt u, afhankelijk van uw algeheel herstel en conditie, uw gewone activiteiten weer oppakken. Ook kunt u, in overleg met uw behandelend arts, weer gaan sporten.



Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of heeft u problemen met de wond of de drain neem dan contact op met ons.

Zij zijn elke werkdag telefonisch bereikbaar op telefoonnummer **043-38 729 92**

- Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 14:00 tot 15:00 uur
- Op woensdag van 10:30 tot 11:00 uur .

U kunt hen ook mailen:

mammapoli.oncologiecentrum@mumc.nl

Polikliniek Oncologie (balie): **043-387 64 00**

Websites

www.oncologie.mumc.nl

www.kanker.nl

www.borstkanker.nl

www.lymfoedeem.nl

