



## INFORMATIE OVER

# Borstamputatie of okselkliertoilet - informatie en beweegadviezen

U bent geopereerd vanwege borstkanker. Mogelijk kan uw schouder na de operatie minder goed functioneren. Dit komt onder andere door pijn van de wond. In deze folder staan informatie en adviezen over het gebruik van uw arm en oefeningen die u hierbij kunnen ondersteunen.

### Er zijn 3 soorten operaties:

1. Borstamputatie **met** directe reconstructie: u hebt een prothese of tissue expander gekregen
2. Borstamputatie **zonder** directe reconstructie
3. Okselkliertoilet (okselsklierdissectie)

De aangekruiste informatie met het bijbehorend advies en oefeningen is op u van toepassing.

### Borstamputatie met directe reconstructie

#### Wat mag u wel?

- U mag de eerste week na de operatie de arm functioneel gebruiken. Dit betekent:
  - U mag bewegen bij dagelijkse activiteiten, op geleide van de klachten. Bijvoorbeeld: lichamelijke verzorging en lichte huishoudelijke taken.
  - **Dit mag alleen zonder kracht te geven en binnen de grenzen van 90 graden voorwaarts (zie oefening 1) en 90 graden zijwaarts.**
- Vanaf 1 week na de operatie starten met de oefeningen uit deze folder. Dit mag alleen zonder kracht en binnen de grenzen van 90 graden voorwaarts en zijwaarts.
- Vanaf 6 weken na de operatie en na overleg met uw arts mag u op geleide van klachten de oefeningen en uw activiteiten gaan uitbreiden.

- Probeer dagelijks een stukje te wandelen. Bouw dit op naar dagelijks een half uur matig intensief wandelen. Als u na 6 weken uw activiteiten mag gaan uitbreiden, kunt u ook aan een andere vorm van beweging denken, zoals fietsen.

### **Wat mag u niet?**

- U mag 6 weken de arm niet boven de 90 graden voorwaarts en zijwaarts bewegen.
- U mag 6 weken de borstspier niet belasten, omdat er dan te veel druk komt op de prothese of expander. Dit betekent: niet tillen (ook geen kind), niet autorijden, geen zware huishoudelijke taken verrichten en niet sporten.
- Hebt u een reconstructie met gebruik van de brede rugspier? Dan gelden dezelfde regels. Ook mag er geen druk in het okselgebied zijn, zoals het dragen van een rugzak.

## **Borstamputatie zonder directe reconstructie**

### **Wat mag u wel?**

- U mag de eerste week na de operatie de arm functioneel gebruiken. Dit betekent:
  - U mag bewegen bij dagelijkse activiteiten, op geleide van de klachten. Bijvoorbeeld: lichamelijke verzorging en lichte huishoudelijke taken. Dit mag alleen zonder kracht te geven.
- Vanaf 1 week na de operatie starten met de oefeningen uit deze folder. Deze oefeningen mag u op geleide van klachten gaan uitbreiden.
- Tot 6 weken na de operatie geen zware huishoudelijke taken verrichten. Vermijd zwaar duwen, trekken en tillen.
- Probeer dagelijks een stukje te wandelen. Breid dit uit naar dagelijks een half uur matig intensief wandelen. Zodra de wond genezen is, kunt u ook aan een andere vorm van beweging denken, zoals fietsen.

### **Wat mag u niet?**

Zolang u nog een drain heeft, mag u de arm niet boven de 90 graden voorwaarts en zijwaarts bewegen.

## **Okselkliertoilet**

**Volg dezelfde regels en adviezen zoals genoemd bij 'Borstamputatie zonder directe reconstructie'.**

## Ophoping van vocht

Als de lymfevaten en lymfeklieren in de oksel verwijderd zijn, kan dit de afvoer van weefselvocht (lymfe) moeilijker maken. Meestal kan het lichaam zich aan de nieuwe situatie aanpassen. Sommige patiënten hebben echter ophoping van vocht. De arm aan de kant van de geopereerde zijde wordt dan dikker dan normaal. Dit heet lymfoedeem.

Meer over lymfoedeem leest u in de brochure 'Lymfoedeem bij kanker' van het KWF of kijk op [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl). U kunt uiteraard ook overleggen met uw arts of de mammacareverpleegkundige /casemanager mammacare.

## Radiotherapie

Krijgt u radiotherapie na de operatie? Dan is de kans groter dat u de schouder minder goed kunt bewegen en dat u lymfoedeem krijgt. We adviseren u om tot ruim een jaar na de behandeling de oefeningen te blijven doen.

## Oefeningen

Voor alle oefeningen geldt:

- Probeer dagelijks de oefeningen te doen. U kunt beter vaker op een dag kort oefenen, dan 1 keer lang.
- Probeer elke oefening 5 tot 10 keer te herhalen. Zorg dat u hierbij geen pijn heeft. Het streven is om iedere dag iets verder te komen met de bewegingen.
- U mag een rekgevoel ervaren, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke rek kunt u 4 tot 5 tellen vasthouden. Adem hierbij rustig door.
- Maak geen verende bewegingen.
- Uw uitgangshouding is belangrijk. Zit of sta goed rechtop, waarbij u de schouders iets naar achteren trekt.
- Na de oefeningen mag u geen pijn ervaren. Hebt u dit wel? Oefen de volgende keer dan minder intensief.
- Let op tekenen van overbelasting van de wond, zoals wondlekkage, pijn, roodheid, zwelling en warmte. Overleg indien nodig met uw arts, de mammacareverpleegkundige /

casemanager mammacare.

## Ook belangrijk

- Indien nodig komt de fysiotherapeut bij u tijdens uw opname in het ziekenhuis. U krijgt dan uitleg over het gebruik van uw arm en het uitvoeren van de oefeningen.
- Indien nodig kan de fysiotherapeut u doorverwijzen naar een fysiotherapeut bij u in de buurt.
- Ongeveer 20% van de patiënten houdt last van een kleine of matige beperking in de schouder, ondanks het doen van oefeningen.
- Hebt u thuis problemen met oefenen? Of kunt u de arm na 6 weken nog niet goed bewegen? (als er geen sprake is van een directe reconstructie) Overleg dan met uw arts, de mammacareverpleegkundige / casemanager mammacare.

## Oefening 1

Beweeg uw arm gestrekt naar voren.

**Hebt u nog een wonddrain of een directe reconstructie?**

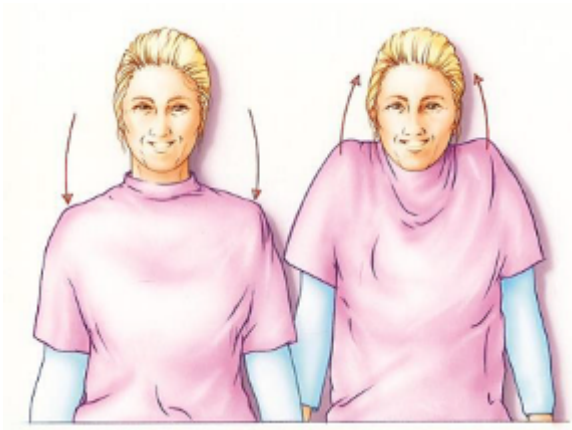
**Ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft**



## Oefening 2

- Laat uw armen langs uw lichaam hangen.

- Trek dan een aantal keren uw schouders op en ontspan weer.



**De volgende oefeningen zijn niet geschikt met wond drain of tijdens de eerste 6 weken na directe reconstructie**

### Oefening 3

- Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijk langs de muur naar boven.



## Oefening 4

- Houd uw handen achter uw rug in elkaar.
- Breng daarna uw armen gestrekt omhoog.



## Oefening 5

- Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd.
- Strengel dan uw vingers in elkaar.
- Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren. Breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



## Oefening 6

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



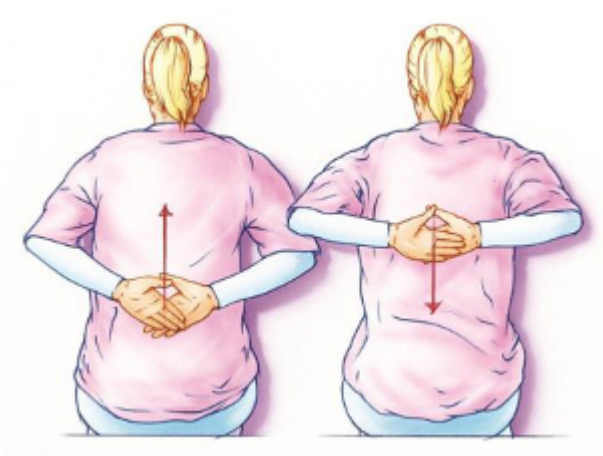
## Oefening 7

- Ga tegen de muur staan en breng allebei uw armen zijwaarts omhoog, zo hoog u kunt.
- Uw handen blijven contact houden met de muur.



## Oefening 8

- Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug
- Schuif uw handen langs uw rug naar boven.



## Bewegen bij kanker

Kanker kan aanleiding geven tot langdurige vermoeidheid en verlies van conditie. Ook een operatie, radiotherapiebestraling, chemotherapie of hormoontherapie kan hier invloed op hebben.

Veel rust nemen helpt niet om de klachten te verminderen. Beweging blijkt juist wel een positief effect te hebben op vermoeidheid en conditie. Wij raden u aan om tijdens de gehele

behandeling lichamelijk actief te blijven of te worden. Het is niet noodzakelijk om intensief te sporten. Een stevige wandeling of fietsen is meestal voldoende.

## Beweegadvies

- Beweeg ten minste 5 dagen per week
- 30 tot 60 minuten per dag
- Wat merkt u:
  - Uw hart klopt iets sneller dan normaal
  - U raakt een beetje buiten adem
  - U kunt nog wel een gesprek voeren

## Waarom bewegen?

- Het aantal bijwerkingen van de behandeling kan verminderen
- Bewegen kan helpen om na de behandeling sneller op krachten te komen
- Bewegen kan helpen om u minder vermoeid te voelen tijdens de behandeling
- Bewegen kan het herstel van een operatie versnellen
- Bewegen helpt om beter te slapen
- Bewegen kan uw zelfvertrouwen vergroten en concentratie verbeteren.

## Tips voor succes

- Bouw rustig op. Bent u niet gewend om te bewegen? Start dan met het aantal minuten dat u kunt volhouden zonder erg buiten adem te raken. Breid elke dag een beetje uit.
- Grijp elke kans om te bewegen.
  - Neem de trap in plaats van de lift.
  - Stap een halte eerder uit de bus.
  - Ga wandelen of fietsen in plaats van met de auto.
- Beloon uzelf en wees niet te streng voor uzelf.
- U mag de inspanning verdelen: 6x 10 minuten matig tot intensief bewegen is net zo effectief als 1x 60 minuten
- Kies een activiteit die u leuk vindt. Dit helpt om het vol te houden.

- Zorg voor afwisseling.

## Wanneer moet u stoppen met bewegen?

Als u tijdens het bewegen last krijgt van de volgende symptomen moet u stoppen.

- Pijn op uw borst en pijn in uw arm
- Onregelmatige hartslag
- Gevoel van duizeligheid
- Misselijkheid
- Extreme kortademigheid

Worden de klachten na korte rust (2 – 10 minuten) niet minder? Meld dan de klachten bij uw huisarts, arts of verpleegkundige.

## Vragen?

### U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op. Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op deze website bij Praktische informatie – kosten en verzekering.

## Meer informatie online

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

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

## Oncologisch Centrum Amsterdam

Het BovenIJ ziekenhuis is verbonden aan het Oncologisch Centrum Amsterdam, het grootste oncologisch samenwerkingsverband van Amsterdam – een initiatief van het BovenIJ ziekenhuis, OLVG Oost en OLVG West.

## Afdelingen

### Mammapolikliniek

**Telefoonnummer** 020-634 6517

**Route** 22



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/borstamputatie/borstamputatie-of-okselkliertoilet-informatie-en-beweegadviezen>

Deze download is gemaakt op 30-07-2026 om 19.21 uur.