INFORMATIE OVER

Bewegen na een borstsparende operatie: oefeningen

Als u een borstoperatie heeft gehad, kunt u soms uw schouder minder goed bewegen. Het is belangrijk dat u oefeningen doet om uw arm en schouder weer beter te kunnen bewegen. U krijgt een oefenprogramma van 6 weken. Na 6 weken mag u weer alles doen zolang het geen klachten geeft.

Oefenprogramma

Als u een borstsparende operatie heeft gehad, kunt u volgende schema volgen:

- De eerste week na de operatie: U mag de arm functioneel gebruiken. Dit betekent dat u uw arm mag bewegen bij dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld bij uw lichamelijke verzorging en lichte huishoudelijke taken. U mag geen kracht gebruiken en u mag geen pijn hebben.
- 1 week na de operatie: starten met alle oefeningen.
- 6 weken na de operatie: u mag alles weer doen, u mag ook sporten. Let erop dat u geen pijn krijgt na het sporten.

Oefeningen

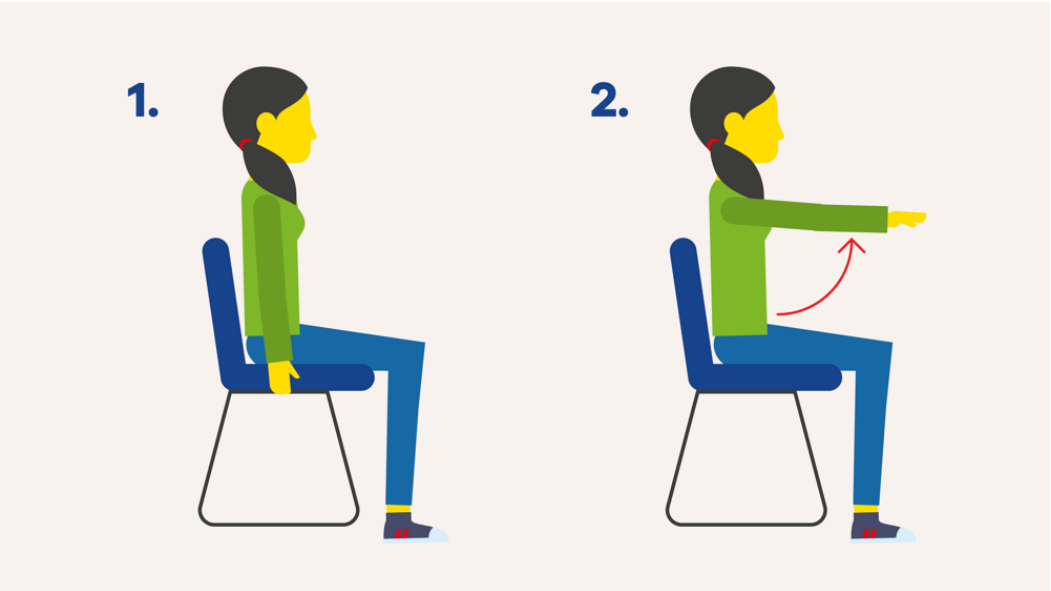
Het is belangrijk dat u oefent, zodat u uw schouder of arm weer helemaal kunt gebruiken.

- Probeer elke dag de oefeningen te doen.
- U kunt beter vaker op 1 dag kort oefenen, dan 1 keer lang.
- Probeer elke oefening 5 tot 10 keer te herhalen. Zorg dat u hierbij geen pijn heeft. Het doel is om elke dag iets verder te komen met de oefeningen.
- Als u een oefening doet, mag u uw spieren rekken. U mag het rekken 4 tot 5 seconden vasthouden. Adem rustig door. U mag geen pijn krijgen tijdens het rekken.
- Na de oefeningen mag u geen pijn hebben. Als u wel pijn heeft na de oefeningen, adviseren wij om de volgende keer de oefeningen minder intensief te doen.

- Overleg met uw arts, uw fysiotherapeut of uw casemanager mammacare als u klachten krijgen van de wond zoals wondlekkage, pijn, roodheid, zwelling en warmte.
- Als er vocht bij de wond ontstaat of als u een pijnlijke streng in uw oksel voelt, kunt u contact opnemen met uw casemanager mammacare. U kunt ook contact opnemen met uw casemanager mammacare als u niet meer vooruitgaat met de oefeningen. Eventueel kunt u een verwijzing krijgen voor een fysiotherapeut.

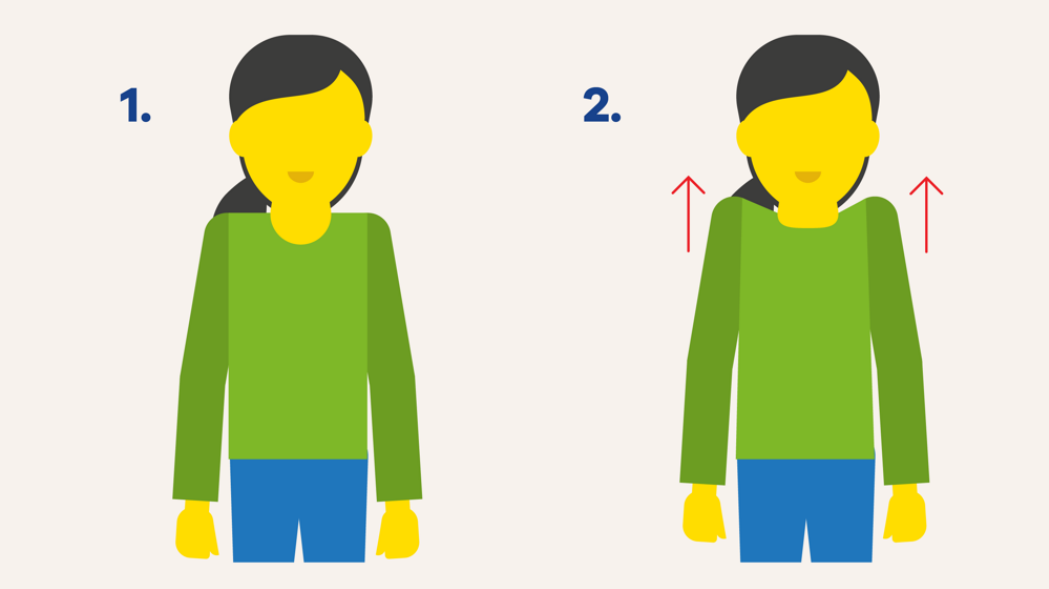
Oefening 1

- U kunt op een stoel zitten of u kunt staan.
- Laat uw arm langs uw lichaam hangen.
- Beweeg uw arm gestrekt naar voren. Heeft u nog een wonddrain? Beweeg uw arm niet hoger dan uw schouder.
- Laat uw arm weer zakken.



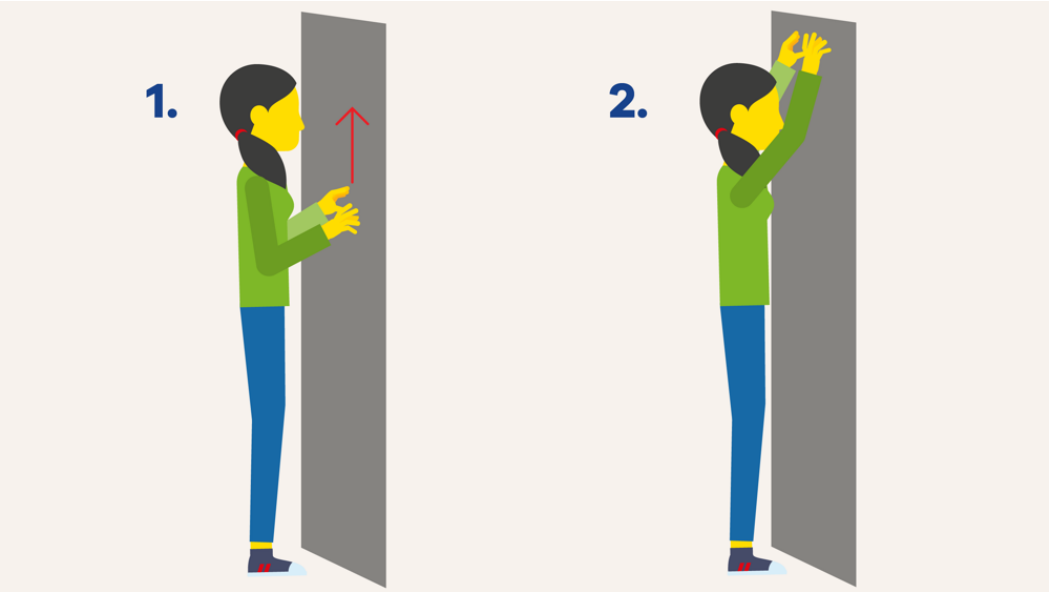
Oefening 2

- U kunt op een stoel zitten of u kunt staan.
- Laat uw armen langs uw lichaam hangen.
- Trek uw schouders op.
- Ontspan uw schouders weer.



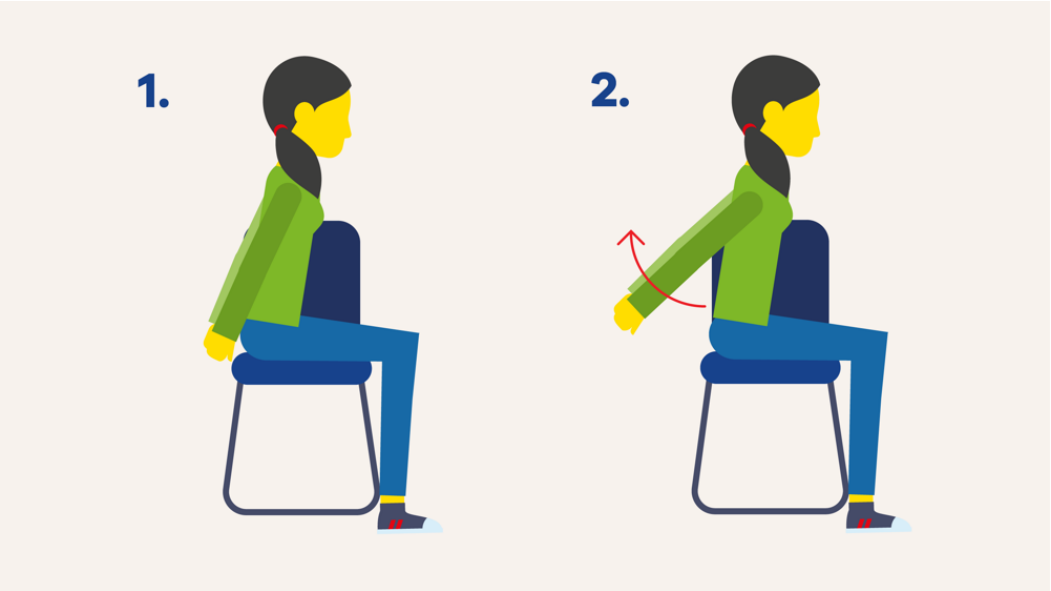
Oefening 3

- Ga ongeveer 15 centimeter van de muur staan.
- Leg uw handen op de muur. Ongeveer op de hoogte van uw schouders.
- Beweeg langzaam uw beiden handen naar boven over de muur. Doe dit door met uw vingertoppen over de muur te lopen.
- Probeer uw handen zo hoog mogelijk op de muur te brengen.
- Laat uw armen weer naar beneden zakken.



Oefening 4

- U kunt op een stoel zitten of u kunt staan.
- Houd uw handen achter uw rug in elkaar.
- Houd daarna uw armen gestrekt omhoog.

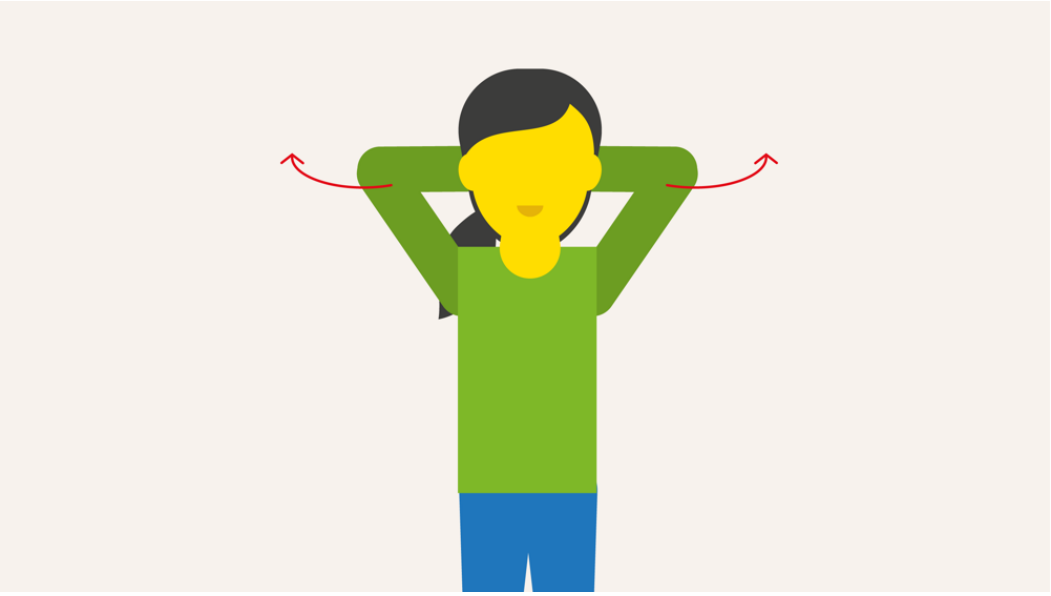


Oefening 5

- U kunt op een stoel zitten of u kunt staan.
- Vouw uw handen in elkaar voor uw borst. Zo ondersteunt u de arm aan de geopereerde kant.
- Breng uw armen zo ver mogelijk omhoog boven uw hoofd.

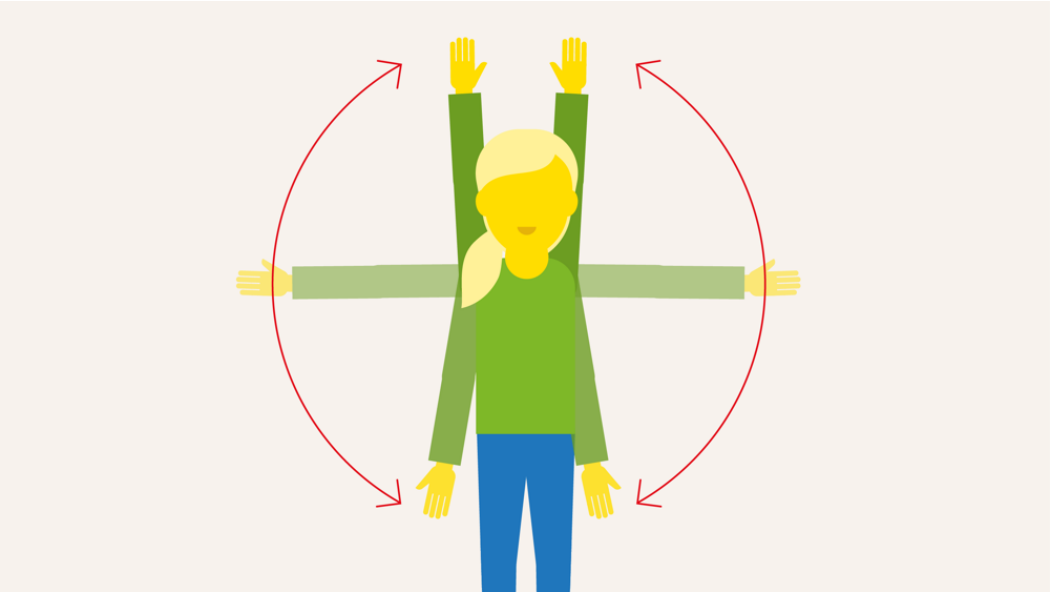
Oefening 6

- U kunt op een stoel zitten of u kunt staan.
- 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.



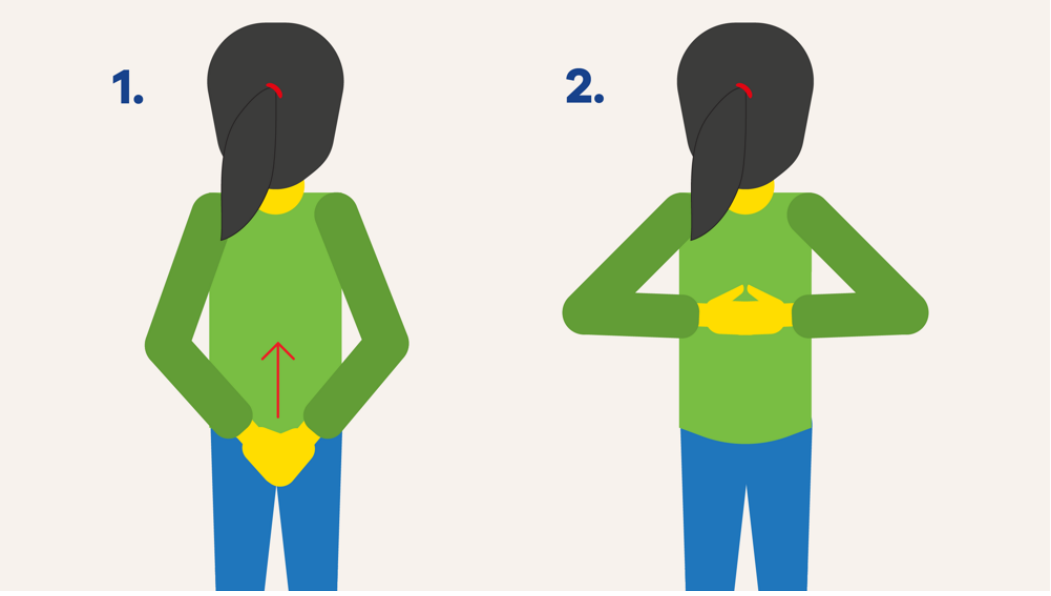
Oefening 7

- Laat uw armen langs uw lichaam hangen.
- Beweeg allebei uw armen zo hoog mogelijk opzij.
- Houd uw armen zo veel mogelijk gestrekt.



Oefening 8

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



Afdelingen

Mammapolikliniek

Telefoonnummer	020-634 6517
Route	22

Fysiotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00
Route	70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/borstbesparende-operatie/bewegen-na-een-borstsparende-operatie-oefeningen
Deze download is gemaakt op 22-10-2026 om 22.00 uur.