

Herstel na een borstoperatie

Het verblijf in het ziekenhuis is van patiënt tot patiënt verschillend. Het varieert van één dag tot een tweetal weken. De duur van de opname hangt samen met de uitgebreidheid van de operatie, de snelheid van genezing, de leeftijd en de opvang thuis.

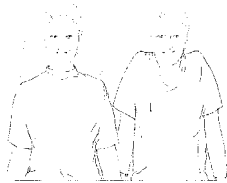
- Wondgenezing : Ter hoogte van het operatieveld wordt een drain achtergelaten. Zodra deze drain niet meer nodig is, wordt deze verwijderd (thv de oksel en thv de borst). Nadat de drain is verwijderd, kan zich toch wondvocht opstapelen. Dit vocht wordt op de consultatie verwijderd via een naald en spuit. De eerste weken kan de wonde pijn doen en trekken. De huid kan verkleurd zijn en soms is het litteken gezwollen. Naarmate de wonde geneest, zullen deze verschijnselen afnemen. Indien u ook een volledige okselklieroperatie ondergaan heeft, zal het gevoel in de huid langs de wondranden en aan de binnenkant van de bovenarm ontbreken of sterk verminderd zijn. Dit is een gevolg van het feit dat een deel van de gevoelszenuwen in het wondgebied is doorgesneden. Meestal zal na verloop van tijd het gevoel in het wondgebied weer wat normaler worden. Geschat wordt dat twintig procent van de geopereerde vrouwen bij wie de okselklieren zijn verwijderd, last blijft houden van een doorgesneden zenuw. Voor een goede wondgenezing : **ROOKSTOP !!!!**
- Schouder-oefeningen : Door de operatie kan de beweeglijkheid van de schouder zijn verminderd. Oefeningen kunnen het herstel van die beweeglijkheid bevorderen. U start de tweede of derde dag na de operatie met de oefeningen. Als u de wondrain nog hebt, doet u enkel oefening 1, 2 en 3. Bij bestraling kan u best de oefeningen dagelijks herhalen gedurende een volledig jaar. Bij twintig procent zal ondanks de oefeningen toch een matige bewegingsbeperking van de schouder blijven bestaan.

Oefening 1



Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. Wanneer u nog een wondrain hebt, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft.

Oefening 2



Bij deze oefening de armen langs het lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren de schouders optrekken en weer ontspannen.

Oefening 3



De handen achter de rug in elkaar houden. Vervolgens de armen gestrekt omhoog brengen.

Oefening 4



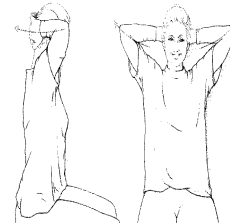
Ga een stukje (15cm) van de muur staan en “kruip” met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.

Oefening 5



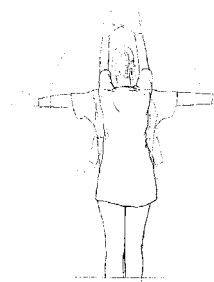
De handen in elkaar vouwen. Daardoor wordt de arm aan de geopereerde kant gesteund. De armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.

Oefening 6



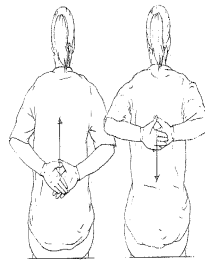
De handen achter de oren tegen het achterhoofd en de vingers ineen strengelen. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en dan zo ver mogelijk naar achteren.

Oefening 7



Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog u kunt. De handen blijven contact houden met de muur.

Oefening 8



Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs de rug naar boven

Probeer elke dag uw schouderoefeningen te doen. Het beste is dat u elke oefening vijf à tien keer uitvoert. U mag wel geen pijn hebben. Een rekgevoel is geen probleem, elke rek kunt u vier à vijf tellen vasthouden. U mag niet “veren” met de armen. Indien u pijn hebt na de oefening, moet u de volgende keer minder intensief oefenen. Goede houding is belangrijk : schouders iets naar achteren trekken, goed rechtop zitten en staan. Bij onvoldoende resultaat, waarschuwt u de behandelende arts om kinesitherapie voor te schrijven.

- **Borstprothese** : Als u een borstamputatie hebt ondergaan, komt u in aanmerking voor een borstprothese. Een definitieve prothese kan u pas aanschaffen als de wonde volledig is genezen. Een borstprothese kan uw gevoel van zelfvertrouwen versterken.
- **Lymfoedeem** : Indien lymfevaten en lymfeklieren uit de oksel zijn verwijderd, kan de afvoer van lymfevocht bemoeilijkt worden. Meestal zal het lichaam zich aanpassen aan de nieuwe situatie. Soms, meer na bestraling van de oksel, kan er ophoping van vocht in de arm ontstaan (=lymfoedeem). Het kan direct optreden na operatie al dan niet met bestraling of jaren na de bestraling. Adviezen om lymfoedeem t.h.v. de arm te verminderen : voorkom wondjes of desinfecteer het snel + voorkom langdurige belasting van de arm + mijd knellende kleding of sieraden + blijf in beweging.
- **Borstreconstructie** : Indien u in de plaats van een borstprothese een borstreconstructie wenst, kan u dat kenbaar maken aan de chirurg. Die zal u doorverwijzen naar de plastisch chirurg indien u hier in aanmerking voor komt. Het doel is om een borst te maken die de vorm en het volume van de andere borst zo goed mogelijk benadert. Hiervan mogen geen wonderen verwacht worden. De nieuwe borst zal nooit gelijk zijn aan de oorspronkelijke borst. De huid van de nieuwe borst is vaak getekend door littekens van de amputatie en reconstructie. Ook het gevoel is veranderd. Er zijn verschillende methoden van reconstructie. Het is belangrijk om goed te luisteren naar de voor- en nadelen van de verschillende technieken. De kans op uitzaaiingen wordt niet groter bij een borstreconstructie.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze dan gerust aan uw behandelend chirurg of huisarts. Wanneer er zich problemen voordoen na de operatie, neem dan contact op met de chirurg, spoedgevallen of huisarts.

Belangrijke telefoonnummers :

- Dr. G. Detournay : 03/320.59.16
- Dr. M. Van Cleemput : 03/320.59.17
- Dr. S. Pauli : 03/320.59.18
- Spoedgevallen Middelaars : 03/320.57.01