



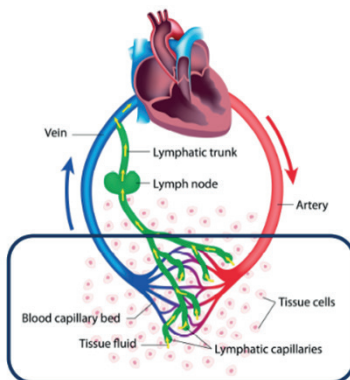
Borstkliniek

**Borstoperatie
met okseluitruiming**

U bent recent geopereerd aan de borst en oksel in ons ziekenhuis. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen, problemen en/of onduidelijkheden heeft, kan u deze noteren en voorleggen bij het volgende contact met uw arts, kinesitherapeut of borstverpleegkundige.



○ Lymfeknoop of lymfeklier
 — Lymfevat



Inhoud

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Het lymfestelsel | 3 |
| 2 | Tijdens de ziekenhuisopname..... | 4 |
| 3 | Preventie – educatie - leefregels | 5 |
| 4 | Behandeling | 7 |
| 5 | Contact | 8 |

1 Het lymfestelsel

Het lymfevatenstelsel is te vergelijken met het bloedvatenstelsel, mits enkele verschillen. In de plaats van bloed vervoeren de lymfevaten lymfevocht. **Het lymfevocht wordt echter enkel van een bepaald lichaamsdeel weggevoerd**, in tegenstelling tot het bloed in de bloedvaten, dat continu circuleert door elk lichaamsdeel. Lymfevocht is een heldere vloeistof die immuuncellen, afvalstoffen en een hoge concentratie eiwitten bevat.

Het lymfevocht stroomt door ons lymfestelsel dat bestaat uit lymfevaten en lymfeklieren. In bijna alle lichaamsweefsels ontspringen lymfevaatjes die uitmonden in steeds grotere vaten. Lymfevaten komen dan samen in lymfeklieren. Deze lymfeklieren vinden we onder meer in de hals, oksels en liezen. De lymfeklieren **zuiveren** het lymfevocht, halen afvalstoffen uit de lymfe en maken ziekteverwekkers onschadelijk.

De lymfeklieren in de oksel, waar u bent geopereerd, ontvangen 95% van het totale lymfevocht vanuit de borst. In de lymfeklieren kunnen kwaadaardige cellen terecht komen, zich daar vasthechten, delen en andere organen bereiken. **Het wegnemen** van de sentinel (schildwachtklier) of meerdere klieren is noodzakelijk voor verder microscopisch onderzoek op de mogelijke aanwezigheid van kankercellen. In functie van het resultaat zullen de artsen achteraf multidisciplinair bepalen welke nabehandeling u zal krijgen.

Indien één of meerdere okselklieren worden verwijderd, wordt de normale afvoer van de lymfe verstoord of onderbroken. Dit kan een zwelling veroorzaken, wat lymfoedeem wordt genoemd. Dit kan onmiddellijk na de operatie optreden, maar **kan ook pas maanden of zelfs jaren nadien optreden**. **Preventieve aanpak** van lymfoedeem is dus aangewezen.

2 Tijdens de ziekenhuisopname

Na de operatie zal het in het begin pijnlijk zijn om uw arm en schouder te bewegen. Dat is normaal. Er wordt tijdens het verblijf reeds gestart met kinesiotherapie om de beweeglijkheid van de schouder en de arm te herstellen en het normale functioneren te bevorderen.

Er worden u oefeningen aangeleerd die u verder thuis zelfstandig dient uit te voeren.

Voer deze oefeningen 3x/ dag uit, op geleide van de pijn.



Oefening 1

Hef uw armen gestrekt voorwaarts tot schouderhoogte.



Oefening 2

Laat de armen langs het lichaam hangen, trek de schouders op en laat ze weer rustig zakken.



Oefening 3

3A: Ga een stuk van de muur afstaan, en loop met uw vingers over de muur tot schouderhoogte.

3B: Ga een stuk van de muur afstaan, en loop met uw vingers over de muur tot zover u kunt komen.



Oefening 4

Vouw de handen in elkaar, zo ondersteunt u met uw gezonde arm de geopereerde zijde. Probeer beide handen zo hoog mogelijk te krijgen.



Oefening 5

Breng in stand beide armen zijwaarts zo hoog mogelijk.



Oefening 6

Zit op een stoel, houd achter de rug beide handen vast met gestrekte ellebogen en probeer de armen langzaam omhoog te bewegen.



Oefening 7

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



Oefening 8

Vouw de handen ineen en leg ze tegen het achterhoofd. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze dan zo ver mogelijk naar achteren.

3 Preventie – educatie - leefregels

Voorkomen is beter dan genezen!

- ⤿ Huidzorg
 - > Goede hydratatie met een pH-neutrale zalf (best 's avonds)
 - > Voorkom kwetsuren (verbranding, snijwonden, kattenkrabben, insectenbeten,...):
 - Draag handschoen bij huishoudelijke taken of tuinieren.
 - Krab geen wondjes open.
 - Bij ontharing gebruikt u best een elektrische ladyshave of ontharingscrème.
 - > Houd huidplooiën steeds droog.
 - > Als u toch wondjes heeft, gebruik dan altijd een desinfecterend middel.
- ⤿ Probeer uw ideale gewicht te behouden.
- ⤿ Vermijd extreme temperaturen. Bij saunabezoek wikkel u uw arm best in een vochtige handdoek.
- ⤿ Bescherm uw huid tegen de zon.
- ⤿ Vermijd prikken en bloeddrukmeting aan uw aangedane arm.
- ⤿ Vermijd spannende of knellende kledij en druk op de borst door een bh met beugel.

Mogelijke verwikkelingen om aandachtig voor te zijn:

1. De operatie zorgt voor een onderbreking van de huidzenuwen. Hierdoor ontstaat er soms een slapend, vreemd of prikkelend gevoel in de huid van de okselholte, de binnenzijde van de bovenarm of in de achterste okselplooi. U mag deze zone dagelijks stevig inwrijven met bodylotion. Dit gevoel vermindert meestal vanzelf na enkele maanden, maar kan ook blijvend zijn.
2. Na het wegnemen van de okselklieren blijft vaak een plooi in de huid zitten die door de oksel en langs de binnenkant van de arm loopt. In deze huidplooi zitten lymfevaten die beschadigd zijn en geen vocht meer transporteren. Deze lymfevaten drogen op, verharderen en

worden lymfestrengen genoemd. Lymfestrengen voelen aan als pijnlijke koorden over de volledige arm, soms tot aan de pols of in de flank. De kinesitherapeut kan dit verhelpen met mobilisatie en stretchoefeningen.

3. Een derde mogelijke complicatie is verkramping van de grote borstspier. Dit kan een scherpe, stekende pijn veroorzaken aan de voorkant van schouder en borst. Hoe eerder u normaal beweegt en op de gewone manier naar dingen reikt, hoe minder kans u op deze verkorting en pijn.

Als er toch lymfoedeem optreedt, zijn de eerste symptomen:

- ⤿ Zwaartegevoel
- ⤿ Gezwollen gevoel
- ⤿ Spannen van de huid
- ⤿ Spannen van kledij
- ⤿ Zichtbare print van kledij in de huid

Raadpleeg in dit geval onmiddellijk uw behandelende arts, want de behandeling van lymfoedeem in een vroeg stadium geeft beter resultaat dan de behandeling van lymfoedeem in een later stadium.

! Bij warm gevoel en roodheid altijd contact opnemen met de arts, dit kan op een infectie wijzen.

4 Behandeling

Naast het dagelijks uitvoeren van uw thuisoefeningen wordt ook een voorschrift voor kinesithérapie meegegeven bij uw ontslag. De kinebehandeling zal bestaan uit één of meerdere behandeltechnieken.

OEFENTHERAPIE

Dit is zeer belangrijk om het normale functioneren terug te winnen. Bewegingen van het schoudergewricht door middel van actieve en passieve mobilisaties.

STRETCHEN, LITTEKENBEHANDELING, LYMFETAPING

Om verklevingen en bewegingsbeperkingen te vermijden.

ZWACHTELLEN/WINDELEN

Indien er zwelling optreedt, kan uw therapeut uw arm zwachtelen/windelen om zo de zwelling te reduceren.

THERAPEUTISCHE ARMKOUS

Na een periode van zwachtelen kan het nodig zijn om in een latere fase een compressiekous te dragen.

MANUELE LYMFEDRAINAGE

Bij klachten van zwaartegevoel of zwelling zal uw kinesitherapeut manuele lymfedrainage opstarten.

PRESSOTHERAPIE

Tijdens de compressietherapie krijg je een hoes/manchet rond je arm. De manchet zit aan een pomp. Deze pomp blaast lucht in de manchet. Zo ontstaat druk via de manchet op je arm. De druk gaat door de manchet: vanaf de hand richting de oksel. De druk duwt het lymfevocht weg van de plek van de zwelling.

5 Contact

BORSTKLINIEK

Martine Traen en Cathy Warnier

T 050 36 51 06

KINESITHERAPEUTEN

Inge De Kimpe, Leen Timmerman en Valerie Vancompernelle

Secretariaat fysiotherapie

T 050 36 50 60