

## Praktische tips na een axillaire dissectie (okselsnede)

### 1. Voorkom elke aantasting

- Ontsmet wondjes, insectenbeten en schrammen van je huisdieren.
- Laat bloedafname en bloeddrukmeting plaatsvinden op de niet-geopereerde arm.
- Draag geen kleding die te nauw aansluit op de bovenarm aan geopereerde zijde.
- Draag geen juwelen of horloges die te strak aansluiten.

### 2. Draag geen zware lasten

### 3. Vermijd zon en hitte

- Sauna, stoombad (hamam) en langdurig zonnebaden worden afgeraden.
- Een eventuele brandwonde ter hoogte van de bovenarm aan geopereerde zijde moet meteen verzorgd worden.

Vraag gerust meer advies bij de Dienst Kinesithérapie in het Instituut.

#### Jouw kine-coach:

Naam: .....

Contact: .....

Een probleem? Een vraag? Neem gerust contact op met je ICSO, jouw aanspreekpunt in het kader van je behandeling in en door het Instituut.



**Jules Bordet Instituut**  
Mijlenmeersstraat 90 – 1070 Brussel  
T 02 541 31 11 – M communication@bordet.be  
[www.bordet.be](http://www.bordet.be)

#### Dienst Borst- en Pelvisheelkunde

– Dr I. Veys

#### Dienst Kinesithérapie

T 02 541 33 26

M kine@bordet.be

Verantwoordelijke uitgever: Communicatiedienst H.U.B.  
Jules Bordet Instituut  
Mijlenmeersstraat 90 – 1070 Brussel  
v 10/2022



HÔPITAL UNIVERSITAIRE  
DE BRUXELLES  
ACADEMISCH ZIEKENHUIS  
BRUSSEL



## Adviezen en oefeningen na je borstkankeroperatie

Dienst Borst- en  
Pelvisheelkunde  
Dienst Kinesithérapie



## Heb je onlangs een borstchirurgie ondergaan?

Deze flyer bevat adviezen en oefeningen die je thuis kan uitvoeren om het ontstaan van lymfoedeem als gevolg van een axillaire dissectie (verwijdering van lymfeklieren ter hoogte van de oksel) te voorkomen en om het optimale herstel na deze ingreep te bevorderen.

Merk je een zwelling of roodheid ter hoogte van de geopereerde arm? Raadpleeg je arts.

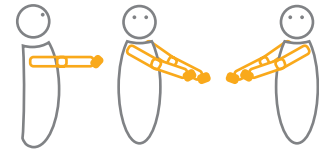
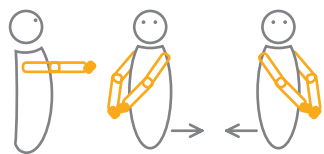
## Oefeningen voor thuis

Voer elke oefening 10 keer per dag uit. Het komt er vooral op aan te blijven bewegen! Vooral niets forceren: stop de oefeningen zodra je pijn begint te voelen.



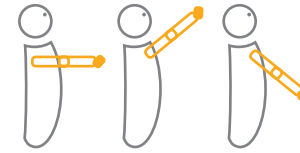
- Streck je voor je uit, handen tegen elkaar
- Vouw naar je toe

- Streck je uit met de handen tegen elkaar
- Draai in beide richtingen

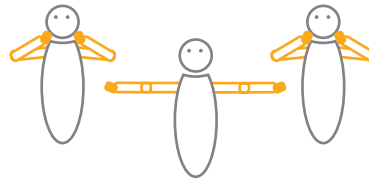


- Streck je voor je uit, handen tegen elkaar.
- Breng beide armen naar links.
- Breng de armen naar rechts

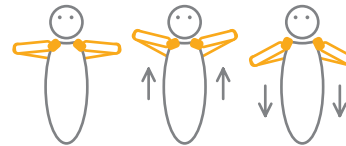
- Streck je voor je uit met de handen tegen elkaar.
- Streck je omhoog
- Streck naar beneden



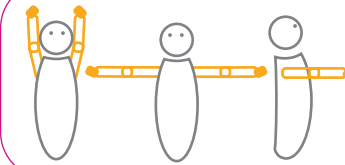
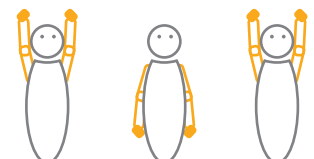
- Handen op sleutelbeenderen
- Streck beide armen uit naar opzij.
- Breng naar de sleutelbeenderen



- Handen op de schouders
- Draai de ellebogen in één richting
- Draai de ellebogen in de andere richting

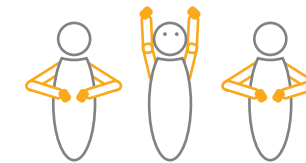
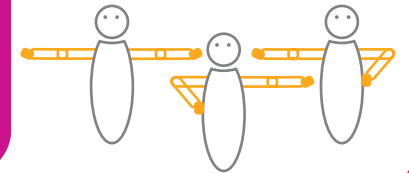


- Armen omhoog gestrekt (naast de oren)
- Armen recht naar beneden



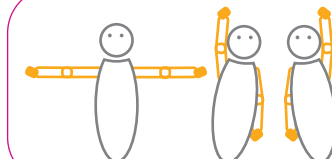
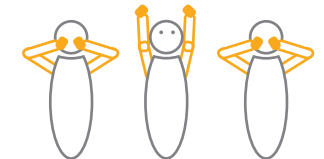
- Armen omhoog
- Armen naar opzij
- Armen vooraan

- Hand op de heup
- Arm naar links
- Armen naar rechts



- Armen achter je rug
- Reik omhoog
- Breng terug naar de achterkant

- Handen achter je hoofd
- Reik omhoog
- Achter het hoofd brengen



- Een arm omhoog
- Kantel goed!
- De andere arm