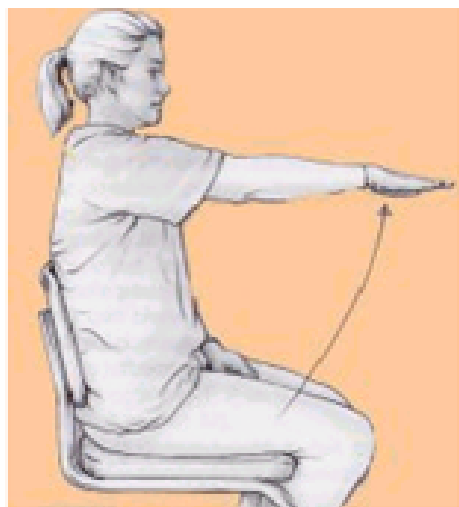


Mobilisatie van de arm en schouder is zeer belangrijk, gelieve deze adviezen dus strikt te volgen.

- Start de oefeningen de dag na de operatie.
- Oefen elke dag.
- Herhaal elke oefening 5 tot 10 keer.
- Vermijd een pijnlijk rekgevoel of pijn na afloop.
- Let op een goede rechte houding bij de oefeningen.
- De oefeningen moeten uitgevoerd worden binnen de pijngrens.

**Je kan de QR-code scannen om een video te bekijken waar de oefeningen getoond begeleid worden:** (<https://youtu.be/1I0xDsjbtGg>)



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



Bij deze oefening laat u de armen langs het lichaam hangen. Vervolgens trekt u de schouder een aantal keren op, waarna u ze weer ontspant.



Houd de handen in elkaar achter de rug. Breng vervolgens de armen gestrekt omhoog.



Ga op 15 cm van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



Vouw de handen in elkaar. Hierdoor wordt uw geopereerde arm ondersteund. Breng de armen zo ver mogelijk omhoog.



Leg de handen achter de oren tegen het achterhoofd en verstrengel de vingers ineen. Houd de ellebogen eerst ontspannen en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achter.



Sta tegen de muur en breng beide armen zijwaarts omhoog, zo hoog u kunt. De handen blijven contact houden met de muur.



Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs de rug omhoog.

Je kan ook deelnemen aan het bewegingsprogramma OncoFit (tijdens de behandeling) of het revalidatieprogramma OncoReva (na de behandeling).

Je kan hiervoor contact opnemen met het Oncologisch Support Team (053 72 40 18)

## Contactgegevens

### Borstkliniek

Campus Aalst  
Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

### Secretariaat Gynaecologie

Tel: 053 72 49 50

### Verpleegkundig specialist

Tel: 053 72 49 66

### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.*

Versie 16/07/2024

Goedgekeurd door dokter A.  
Roelstraete

