Fysiotherapeutische informatie bij de behandeling van borstkanker

U wordt behandeld voor borstkanker. Als gevolg van de behandeling(en) kunt u klachten ontwikkelen. Zo is er mogelijk een risico op het krijgen van problemen bij bewegen, lymfeoedeem en/of schouderklachten. Daarnaast kunnen spanningen, pijn, angst en vermoeidheid optreden. In deze folder staat informatie die voor u belangrijk is. Ook wordt een aantal leefregels en oefeningen besproken om zo veel mogelijk klachten te voorkomen dan wel te beïnvloeden.

Fysiotherapeuten zijn deskundigen op het gebied van het bewegingsapparaat. De oedeem-fysiotherapeut is deskundig op het gebied van oedeem, waaronder lymfoedeem.

Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtophoping in een deel van het lichaam. Dit uit zich in een gevoel van spanning of stuwing van de huid, een pijnlijk of tintelend gevoel en toename van de omvang van het lichaamsdeel. Lymfoedeem is een speciale vorm van oedeem en kan overal in het lichaam optreden. Het is een vochtophoping ten gevolge van een onvoldoende functionerend of een defect lymfesysteem. Dit kan een gevolg zijn van een operatie waarbij lymfeknopen zijn weggenomen of door bestraling.

Het lymfesysteem loopt door het hele lichaam, voert onder andere afvalstoffen en eiwitten af en heeft een functie in het afweersysteem. Het systeem bestaat uit lymfebanen die het vocht transporteren en uit lymfeknopen die een zuiverende werking hebben. Als het lymfevocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer terug in de bloedbaan. Met name in de oksels, liezen, buik en in de hals zitten veel lymfeknopen.

Tekening van de lymfklieren in de oksel.

Bij de behandeling van borstkanker, waarbij de lymfeklieren uit de oksel verwijderd of beschadigd worden, is er kans op het ontstaan van lymfoedeem. Bij lymfoedeem heeft u meer weefselvocht (lymfe) in uw lichaam dan normaal. Door het vocht wordt uw arm/flank/borst/rug dikker. De kans op lymfoedeem is groter naar mate er meerdere behandelingen worden gedaan. Lymfoedeem kan jaren na de behandeling nog ontstaan, daarom blijft het belangrijk om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan.

Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

Lymfoedeem begint meestal met een toename van spanning op de huid, het lichaamsdeel voelt zwaarder aan. Daarna zal er ook een toename van de omvang plaatsvinden. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn, maar

het zal u wel hinderen in uw dagelijkse bezigheden.

Wat te doen bij lymfoedeem?

Lymfoedeem gaat niet vanzelf over. Als u denkt dat er bij u lymfoedeem ontstaat, neem dan contact op met uw huisarts of behandelend specialist. In overleg besluit u of verder onderzoek en/of behandeling gewenst is. Let dus goed op de signalen van uw lichaam. Er zijn wat algemene oefeningen en adviezen die u zelf kunt inzetten om de klachten te beïnvloeden en te beheersen.

Leefregels / adviezen

Hieronder staan een aantal aandachtspunten vermeld.

Algemeen

- Als u voelt dat uw arm moe wordt of als u pijn in de arm of schouder krijgt, geef de arm dan rust (eventueel op een kussen leggen of in de jaszak steken).
- Geef wat tegendruk in de oksel / flank, door middel van een klein kussentje onder de arm en pomp actief met uw hand in de oksel dmv de “Vogeltjesdans”.
- Ook adviseren we (indien mogelijk) aan de kant van het lymfoedeem geen bloeddruk te laten meten, bloed te laten prikken of infuus in te laten brengen.
- Bescherm uw huid voor de zon tegen verbranding.

Afbeelding: vogeltjesdans

Specifiek: Huidzorg
- Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand. Ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op. Tip: koop enkele flesjes Sterilon (chloorhexidine oplossing).
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, vuil huishoudelijk werk enz).
- Wees voorzichtig met prikken, snijden en branden.
- Voorkom dat de huid uitdroogt.
- Mocht er toch een ontsteking optreden, neem dan contact op met uw arts.

Beweging
- Blijf actief: streven naar de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB): minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning (hartslag verhogend), verspreid over diverse dagen. Tevens bij voorkeur minimaal 2 x per week spier- en botversterkende oefeningen.
  Voldoende lichaamsbeweging na een behandeling voor borstkanker geeft een verminderd risico op het ontwikkelen van lymfoedeem.
- Probeer de arm normaal te gebruiken.
- Zoek een goede balans tussen rust en inspanning.
- Krachttraining van de arm/schouder optimaliseert de lymfestroom en daarmee de functie van de arm en de schouder.
- Gezonde voeding en een optimaal beweegpatroon (met een BMI < 25) verlagen het risico op het krijgen van lymfoedeem.

Bij twijfel over wat te doen, adviseren wij u contact op te nemen met de mammapoli of een geregistreerd oedeemfysiotherapeut.

Schouderklachten

Oorzaken van schouderklachten bij de behandeling van borstkanker kunnen zijn:
- inactiviteit;
- na operatie (verwijderen van alle okselklieren, sentinel node en/of borstoperatie);
- na bestraling van de oksel en/of borst.

Het is belangrijk om na een eventuele operatie en/of tijdens de behandeling de arm normaal te gebruiken en te bewegen. Voor de bestraling zal de arm voldoende beweeglijk moeten zijn om een juiste houding aan te kunnen nemen. De armen worden hierbij boven het hoofd in de armsteunen gelegd. Bestraling van het okselgebied kan als bijwerking hebben dat de weefsels minder elastisch worden. Hierdoor kan de beweeglijkheid van de arm in de loop van de tijd minder worden. Het kan zijn dat u hier in de toekomst last van blijft houden. U doet er dus goed aan om onderstaande oefeningen te blijven doen na deze behandelingen.

- Doe de oefeningen rustig.
- Oefen binnen de pijngrens. U mag bij het oefenen lichte rek voelen, maar geen pijn.
- Oefen 3 x per dag en bouw het aantal herhalingen uit van 5 naar 10.
- Let tijdens de oefeningen op een goede houding, waarbij de schouders laag blijven.

Oefeningen

Oefening 1 t/m 8: mogen direct gedaan worden in alle situaties.

Vanaf oefening 9:
- Na een borstsparende operatie: afhankelijk van de okselklieroperatie.
- Na verwijdering van de poortwachterklier (sentinel node genoemd): direct afhankelijk van hoe het gaat.
- Na het verwijderen van alle okselklieren: na 5 dagen. Als de drain verwijderd is, mag u pas uw arm boven schouderhoogte brengen.
- Na een borstamputatie: na 2 weken.
- Na een borstreconstructie met een tissue expander: na 6 weken.

Oefening 1
Rondjes draaien met de schouders.

Oefening 2
Hoofd voor- en achterwaarts bewegen (= ja knikken).

Oefening 3
Hoofd naar linker en rechter schouder zijwaarts kantelen.

Oefening 4
Hoofd naar links en rechts draaien (over de schouder kijken) = nee schudden.

Oefening 5
Strek de vingers van uw hand volledig. Maak daarna een vuist.

Oefening 6
In stand of liggend op de rug. Houd de ellenbogen langs het lichaam. Buig en strek rustig de ellenbogen.

Oefening 7
Hang met het bovenlichaam voorover en slinger met de geopereerde arm op geleide van klachten rondjes / naar voren-achteren (niet boven 90 graden / schouderhoogte).

Oefening 8
Plaats de hand van de gezonde kant in de oksel van de geopereerde kant. Maak een pompbeweging: ellenboog van het lichaam af bewegen en weer naar het lichaam toe.

Oefening 9
Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven. Houd dit even vast.

Oefening 10
Arm voorwaarts zover mogelijk optillen. Schouders laag houden. Eventueel de pols met de andere hand vasthouden ter ondersteuning.

Oefening 11
Arm zijwaarts zover mogelijk optillen. Schouders laag houden.

Oefening 12
Beide handen in de nek: de ellenbogen naar achter bewegen.

Oefening 13
Aangedane arm achterop de rug. Met elke hand een uiteinde van de handdoek vastpakken. De handdoek naar boven en onder trekken op de rug.

Bovenstaande oefeningen zijn voor het verbeteren van de beweeglijkheid van het arm/schouder gebied. Op geleide van klachten kan u uw dagelijkse activiteiten oppakken en uitbreiden. Als u gerichte krachttraining wilt gaan doen, start hiermee na 10 weken en bouwt u dit geleidelijk op. Luister hierbij naar uw lichaam.

Mocht u hier twijfels over hebben, neem dan contact op met een fysiotherapeut.

Wat te doen als u toch klachten krijgt?

Er bestaat een kans dat er toch lymfoedeem en/of schouderklachten ontstaan ondanks dat u goed omgaat met de leefregels. Waarom de een wel klachten krijgt en de ander niet, is niet altijd duidelijk.
Lymfoedeemklachten die u kunt hebben in arm, hand, oksel, flank, borst of rug, zijn:
- zwelling (eventueel tijdelijk);
- een zwaar gespannen of moe gevoel;
- functieverlies en/of bewegingsbeperking;
- pijn en/of tintelingen.

Als u deze klachten merkt kunt u met bovenstaande oefeningen 1 t/m 8 de spierpomp aanzetten. Daarnaast kan het helpen om de arm rust te geven en hoger te leggen. Als de klachten hiermee niet verminderen, neem dan contact op met de verpleegkundig specialist op de mammapoli of een gespecialiseerde oncologie/oedeem fysiotherapeut. Als het nodig is kan een behandeling door een oncologie/oedeem fysiotherapeut opgestart worden.

Vragen

Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling fysiotherapie/revalidatie, T: (0475) 38 28 45.

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34207740 - Revalidatie - januari 2026