



## Toepassingsgebied

Borstkliniek

## Revalidatie na okselklieruitruiming

### *Doel*

- Preventieve maatregelen aanreiken zodat de kans op lymfoedeem verkleint.
- De beweeglijkheid van de schouder verbeteren waardoor de kans op lymfoedeem verkleint.
- Lymfoedeem vroegtijdig opsporen zodat er efficiënt ingegrepen kan worden.

### *Praktisch*

- Na de operatie neemt u samen met de kinesist de schouderoefeningen door. Na uw ontslag uit het ziekenhuis zet u de aangeleerde oefeningen thuis verder met behulp van een kinesist (aan huis).
- De kinesist verstrekt u advies over preventieve maatregelen om lymfoedeem te voorkomen.
- Daarnaast voert de kinesist een Herpertz-meting uit. Tijdens een Herpertz-meting meet de kinesist beide armen op vier punten. Met deze meting berekent hij een relatief percentage oedeemvolume. Wanneer 10% volumeverandering tussen beide armen waargenomen wordt, moet u starten met een complexe fysische behandeling. Deze bestaat uit oefeningen, pneumatische compressietherapie met een meerkamermandet en manuele lymfdrainage volgens Dr. Vodder. Mogelijk wordt uw arm na deze behandeling dagelijks gezwachteld. Deze intensieve behandeling wordt dagelijks tot driemaal per week gedurende één tot drie maanden uitgevoerd.
- Bij stabilisatie van de zwelling wordt eventueel een- tot tweemaal per week gedurende 1 jaar een onderhoudsbehandeling ingesteld. Tevens wordt ook een elastische compressiekous aanbevolen.