

Mammacare

Advies na verwijdering van de okselklieren

Tijdens de operatie zijn de lymfeklieren uit uw oksel verwijderd. Het is bekend dat er op korte en lange termijn, zelfs nog na jaren, een verhoogd risico is op het ontstaan van complicaties. De bekendste zijn de kans op het ontstaan van lymfoedeem en infectiegevoeligheid. Wij geven u een aantal adviezen die de kans op het ontstaan van complicaties verkleinen. Hiernaast is het van belang signalen die wijzen op oedeem of andere problemen vroegtijdig te herkennen. Soms is het zinvol u door te sturen naar een oedeemtherapeut. Vroege signalen bij oedeem kunnen zijn dat kleding of sieraden knellen aan de arm van de geopereerde zijde, de arm kan zwaar of vermoeid voelen en/of er is zichtbaar verschil in dikte tussen de armen/handen. Bij infectie staat roodheid, zwelling en pijn op de voorgrond. Algemeen geldt; luister goed naar uw lichaam.

Na de operatie

Drains

Om bloed en wondvocht af te voeren wordt er een drain in het operatiegebied achtergelaten. Deze drain gaat er in principe de volgende dag uit.

Het ontslag

Na een okselklieroperatie verblijft u doorgaans een nacht in het ziekenhuis.

Mogelijke complicaties

Bij elke operatie is er een kans op complicaties. Zo ook bij een okselklieroperatie. De meest voorkomende zijn:

- Direct na de operatie kan er een nabloeding ontstaan. Heel soms is er dan een tweede operatie noodzakelijk om de bloeding te verhelpen.
- Er kan een wondinfectie optreden. Deze complicatie treed pas na meerdere dagen op. Hierbij kan roodheid, zwelling en pus uitvloed optreden, kan de wond pijnlijk zijn en er kan sprake zijn van koorts. In overleg met de chirurg wordt het beleid vast gesteld.
- Na het verwijderen van de drain kan het voorkomen dat er een opeenhoping van lymfevocht ontstaat (seroom). Dit vocht kan met behulp van een holle naald worden weggezogen. Dit is pijnloos omdat de omgeving van de wond nog gevoelloos is. Dit aanprikken kan nog na enkele weken na het verwijderen van de drain nodig zijn.
- De huid van de oksel wordt door het verwijderen van de lymfeklieren geheel of gedeeltelijk gevoelloos. Dit gebeurt omdat er tijdens de operatie zenuwen beschadigd worden. Ook een

deel van de borstwand en de boven arm kunnen minder gevoelig of gevoelloos worden. Dit gevoel kan tijdelijk of blijvend zijn.

- Ook kan door het beschadigen van een zenuw in het oksel gebied zenuwpijn ontstaan. Kenmerkend voor dit soort pijn is dat het brandend, schrijnend, zeurend ‘als speldenprikken’ of stekend kan aanvoelt. Soms bestaat het gevoel alsof er een strakke band om de borstkas en/of bovenarm word getrokken. De Borstkankervereniging Nederland heeft hier een goede folder over.
- Heel soms worden de okselzenuwen beschadigd die verbonden zijn met de spieren van het schouderblad. Het schouderbled kan daardoor iets gaan afstaan. Het is geen ernstige complicatie. Wel kan het vervelend zijn. U krijgt dan (extra) fysiotherapie. Meestal kunt u na deze fysiotherapiebehandeling wel alle bewegingen maken die u voor de operatie kon maken.
- Er kan lymfoedeem ontstaan. Door de operatie aan de oksel kan lymfevocht moeilijker vanuit de arm en/of hand worden afgevoerd. De hand of arm aan de geopereerde kant wordt in meer of mindere mate dik omdat er zich vocht in ophoopt. Vaak voelt de arm strak, zwaar, gespannen en/of moe aan. U kunt ook tintelingen in uw arm en hand voelen. Soms is de zwelling nauwelijks te zien. Lymfoedeem kan meteen na de operatie optreden, maar ook pas jaren daarna. Vroege signalering is belangrijk bij tekenen van lymfoedeem. Hoe eerder het ontdekt wordt, des te beter is het te behandelen. Soms is het zinvol u door te sturen naar een oedeemtherapeut.

Enkele adviezen

- Voorkom wondjes; wees voorzichtig met alles waaraan u zich kunt prikken. Draag bijvoorbeeld bij werk in de tuin handschoenen en laat bij voorkeur geen bloed of infuus prikken aan de aangedane arm. Wanneer er een wondje is ontstaan kunt u deze ontsmetten met alcohol. Voorkom verminderde afvoer van lymfe door knellende kleding of sieraden te dragen.
- Blijf in beweging maar voorkom overbelasting, met name in de eerste fase na de operatie. Lymfe stroomt vooral onder invloed van beweging door afwisselend aan- en ontspannen van de spieren. Echter bij meer bewegen wordt het aanbod van lymfe groter en kan het mogelijk niet verwerkt worden, met name vlak na de operatie wanneer het lymfestelsel zich nog aan de nieuwe situatie aan moet passen. Het is dus belangrijk de belasting rustig op te bouwen, zowel in dagelijkse bezigheden als met sporten.
- Voorkom extreme warmte en koude. Hierbij treedt verandering in de doorbloeding op waardoor de afvoercapaciteit mogelijk onvoldoende is.
- Huidverzorging kan op dezelfde wijze als u gewend was. In de bestralingsperiode overlegt u met de radiotherapeut.
- Wees voorzichtig met ontharen, gebruik het liefst een crème.
- Wees voorzichtig met het dragen van een riem/tas over de aangedane schouder.
- Bloeddrukmetingen en bloed afnames aan de geopereerde arm zijn toegestaan.

Armoefeningen na okselkliertoilet

Na een totale okselklieroperatie kan het zijn dat u uw schouder minder goed kan bewegen. Armoefeningen kunnen helpen dit te herstellen. Het beste kunt u 5 tot 7 dagen na de operatie met deze oefeningen beginnen. U hoeft niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of de hechtingen zullen loslaten. Zit er nog wondvocht bij de plek waar u geopereerd bent, dan mag u alleen oefenen zonder uw spieren op te rekken. Na de bestraling is het raadzaam tot ruim een jaar na de behandeling de oefeningen regelmatig te herhalen. U kunt dan

controleren of de beweeglijkheid gelijk blijft. Ongeveer 20% van de patiënten houdt last van een kleine of matige beperking in de schouder ondanks de oefeningen.

Voor alle oefeningen belangrijk

Probeer uw schouderoefeningen dagelijks te doen, elke oefening zo'n 5 a 10 keer. Zorg dat u geen pijn heeft maar toch maximaal beweegt. Een rekgevoel bij de oefeningen is geen probleem. Voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke rek kunt u 4 tot 5 tellen vasthouden. Blijf rustig door ademen. Bij het oefenen is er een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk sta en zit goed rechtop. Laat de schouders niet hangen maar trek ze iets naar achteren. Let op dat u bij de oefeningen de armen niet laat 'veren'. Heeft u pijn, oefen dan de volgende keer minder intensief. Heeft u problemen met het oefenen? Of kunt u uw schouder na 6 weken nog niet goed bewegen? Vraag uw huisarts of verpleegkundig specialist om een verwijzing naar een fysiotherapeut.

Oefening 1

Beweeg uw arm gestrekt voorwaarts. De eerste week na de operatie met een okselklier toilet of wanneer u nog een wond drain heeft, gaat u niet verder dan 90 graden (zie tekening). Zo nodig pakt u de handen samen vast.



Oefening 2

Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Trek vervolgens een aantal keer uw schouders op.



Oefening 3

Pak uw handen achter uw rug samen vast en beweeg ze gestrekt omhoog. Blijf goed rechtop zitten.



Oefening 4

Ga een stukje van de muur staan en 'loop' met beide handen langs de muur naar boven.



Oefening 5

Vouw uw handen in elkaar. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog brengen.



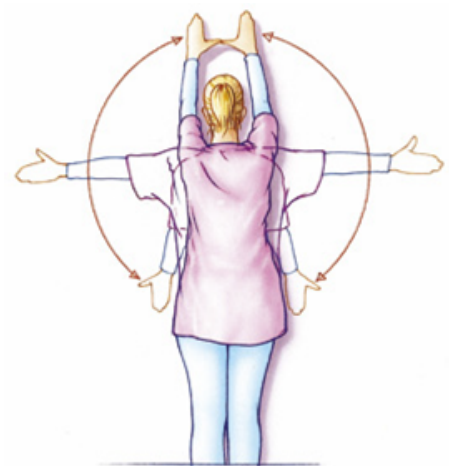
Oefening 6

Uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd leggen en vervolgens uw vingers ineen strengelen. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren



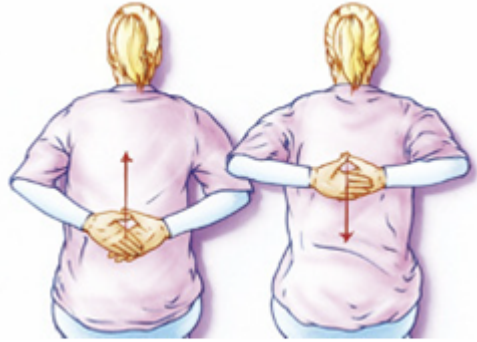
Oefening 7

Sta met uw rug tegen de muur en breng beide armen zijwaarts omhoog, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur. De eerste week na de operatie met een okselkliertoilet of wanneer u nog een wondrain heeft, gaat u niet verder dan 90 graden (zie tekening).



Oefening 8

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



Tot slot

Het schoudergewricht is een gecompliceerd gewricht dat snel vast gaat zitten. Door de oefeningen te doen vermindert u de kans dat de schouder vast gaat zitten. Desondanks houdt 20% van de patiënten ondanks het oefenen last van een beperkte beweging van de schouder.

Indien u vragen heeft, neem dan contact op met de Verpleegkundig Specialist of mammacare-verpleegkundige.

De Verpleegkundig Specialist kunt u bereiken op:

(020) 7329896 (maandag t/m donderdag 8:00 tot 16:30 uur).

De mammacare-verpleegkundigen kunt bereiken op:

(020) 5663634 (maandag t/m vrijdag, 9:00 tot 11:00 uur).