

Herstel en verwerking: Je lichaam: Pijnlijke arm en lymfoedeem

Lichamelijke gevolgen: Pijnlijke arm en lymfoedeem

Pijnlijke arm, pijnlijke schouder – oefeningen Door een borstoperatie en het litteken kan de armbeweging behoorlijk beperkt worden. Het schoudergewricht zit er vlakbij. Het bewegen van de arm kan in het begin pijnlijk zijn.

Direct na de operatie kunnen armoefeningen de beweeglijkheid van arm en schouder bevorderen. Als het nodig is, kan je doorverwezen worden naar een fysiotherapeut. Bij eventuele bestraling, moet je namelijk je arm goed kunnen wegdraaien.

Het is goed om je arm na een operatie zo normaal mogelijk te gebruiken, maar wees voorzichtig met tillen en vermijd zwaar belastende activiteiten. Voor alle activiteiten (ook sporten) geldt dat het belangrijk is ze weer langzaam op te bouwen.

De huid in het operatiegebied is lange tijd gevoelloos omdat zenuwbanen zijn beschadigd. Dat is een raar gevoel, maar het went en gaat op den duur beter. Neem met het verzorgen en insmeren van je lichaam dit hele gebied mee, ook al voel je niks.

Lymfoedeem – huidtherapie Een veelvoorkomende complicatie bij een borstoperatie is lymfoedeem. Dit is vochtophoping die kan ontstaan als er lymfklieren verwijderd zijn, maar ook als gevolg van de bestraling van de borst.

Als er kwaadaardige cellen in de lymfklieren onder de oksel zitten, wordt meestal een okselkliertoilet gedaan. Dat betekent dat de meeste lymfklieren in de oksel aan de kant van de zieke borst worden weggehaald.

Positieve lymfklieren dus met kankercellen in het borstbeen worden meestal bestraald. Ook zonder okseltoilet kan het lymfsysteem beschadigd zijn door het opereren en het bestralen. Dat kan zorgen voor ophoping van lymfevocht op de borstkas en in de arm.

Als je arm duidelijk dikker is, moet je vragen om een verwijzing naar een huidtherapeut of een gespecialiseerde fysiotherapeut. Zo'n zwelling kan overigens ook veel later ontstaan. De arm kan zwaarder aanvoelen. De chirurg of de verpleegkundig specialist zal dit bij de controles bekijken en soms meten. Maar let er ook zelf op.

Huidtherapeuten geven een bepaalde massage om het lymfesysteem te stimuleren. Vaak moet de huidtherapeut eerst gebruik maken van bandages, om de ergste zwelling aan te pakken. Je arm moet namelijk eerst weer zijn normale vorm krijgen door hem te zwachtelen.

Je arm blijft kwetsbaarder dan hij was als er lymfklieren zijn verwijderd. Om lymfoedeem (ook later) te voorkomen is het belangrijk je arm te blijven ontzien. Til er liever niet zwaar mee, liever bloeddruk meten en

bloed afnemen aan de gezonde kant. Werk thuis en in de tuin met handschoenen aan om geen wondjes te krijgen.

Als je toch een wondje hebt gekregen op de arm, kan er een ontsteking ontstaan. Vroegtijdig koelen helpt al heel goed.

Vaak is toch een antibioticakuur nodig. Als je op reis gaat naar een ander land, moet je zo'n kuur bij je hebben, voor de zekerheid. Een wondje moet altijd snel en goed worden behandeld met een ontsmettingsmiddel, anders kan het leiden tot wondroos.

Manieren om je oedeemarm in conditie te houden zijn: 1. Zwemmen 2. Regelmatig een knijpballetje gebruiken om de lymfestroom te stimuleren 3. Je arm af en toe hoog houden 4. Extreme kou en warmte vermijden

Veel vrouwen met lymfoedeem dragen een speciale machinaal gebreide rekbare armkous, die zorgt dat de arm zijn juiste vorm houdt. Deze masseert ook de lymfevaten en zet aan tot pompen. Zo'n kous wordt meestal vergoed door de verzekering.

Er bestaan ook armkousen in leuke vrolijke kleuren om over de gebreide armkous heen te dragen. Sommige vrouwen hebben de armkous overdag altijd aan, anderen vooral bij sporten, wandelen of een vliegreis.