



Beweegvoorschriften voor patiënten met borstkanker: do's and don't's

Aandachtspunten



Metastase: vermijd oefeningen die de plaats van de metastase belasten.



Antihormoontherapie: ook bij spier- en gewrichtsklachten is beweging en oefentherapie aangeraden.



Kinesithérapie na **mastectomie** toegestaan. Kan verklevingen tegengaan.



Bij bestraling van **klieren, okselklierontruiming, DIEP-flap** of **mastectomie** is er een verhoogde kans op koordvorming. Daarom is het belangrijk om na 2-3 dagen al proactief te bewegen met mobiliserende oefeningen op pijngeleide en de arm te gebruiken in dagelijkse activiteiten. Vermijd statische arm bewegingen zoals het tillen van een emmer of lunges met gewichten.



Na **prothese, diepflap, lymfovasculaire anastomose:** 24-48 uur weinig tot geen beweging mogelijk, zeker niet boven de schouderhoogte gaan tillen.



Bij **lymfeoedeem:** bewegen mag, progressief opbouwen en onder compressie. Bijvoorbeeld wandelen met armzwaai/nordic walking sticks. Vermijd rechtstreekse zon en warme temperaturen.



Bij **neutropenie (koorts) of infectie:** lichte thuisoefeningen, geen groepsprogramma's.

KRACHTOEFENINGEN:



Diepflap: geen tractie/kracht op de buikwand tot 6 weken.

CARDIO TRAINING:



Chirurgie: niet roeien, crosstrainer of armfiets de eerste 6 weken.

CORE OEFENINGEN:



Diepflap: niet tot 6 weken.



Side plank: vermijd de eerste 6 weken post operatief of na plaatsing poortkatheter.



Bridge-oefening: vermijd bij metastase op de wervelzuil.

STRETCHING:



Chirurgie: vermijd tractie op de arm gedurende 6 weken (indien stretching tot eindstand).



Overstretch pectoralis: eerste 2 weken niet na plaatsing poortkatheter.