

# BEWEGINGSADVIEZEN

Zelf massagegrepen uitvoeren: je kunt middels het zelf masseren een bijdrage leveren aan de afvoer van het lymfevocht. Blijf de zelfmassage uitvoeren, ook als het behandeltraject afgerond. Wanneer een zwaar gevoel, of zwelling, in het aangedane gebied optreedt (of terugkeert) is dit een teken dat het lichaam verlichting nodig heeft. Je kunt de zelfmassage naar wens toepassen (houden de klachten aan ondanks het zelfmanagement en het consequent dragen van de kous, neem dan contact op met je behandelaar). De ademhalingstechniek waarmee je door de buik ademt, heeft een aanzuigende werking op de afvoer van het lymfevocht.

**Bewegingsadviezen na operatie:** Nadat je geopereerd bent, is het gunstig om het geopereerde lichaamsdeel 2 tot 3 weken te laten rusten. Hierdoor geef je de operatiewond de nodige rust om te herstellen. Lichte huishoudelijke activiteiten kunt je gewoon uitvoeren. Wanneer de wond na 2 á 3 weken genezen is, mag je alle activiteiten weer uitvoeren die je vóór de operatie ook deed. Let er echter wel op dat je na een **borst en/of okseloperatie** jouw bovenarmen maximaal tot op schouder niveau heft en niet hoger! (zie afbeelding hieronder). Dit advies geldt ook als je een wonddrain heeft.



**Pijn- of gevoelsstoornis:** Na een operatie waarbij lymfeklieren zijn verwijderd kan huid “doof” of “tintelend” aanvoelen en eventueel pijnlijk zijn. Tijdens de operatie is niet altijd mogelijk de zenuwen, die verantwoordelijk zijn voor gevoel in het lichaam, te sparen. De locatie waar het gevoel veranderd is kan in de loop van de tijd verkleinen. Dergelijke pijn kan verminderd worden door het uitvoeren van rekoefeningen. Een “rekkend” gevoel is bij deze oefeningen toegestaan, pijn absoluut niet! Wanneer je pijn ervaart dien je de oefening minder intensief uit te voeren, zodat je geen pijn ervaart.



**Skin in Motion Huid- & Oedeemtherapie**

Burgemeester de Bruinelaan 140, 3331 AJ Zwijndrecht

T: 06-30569412 • E: [info@skininmotion.nl](mailto:info@skininmotion.nl) • I: [www.skininmotion.nl](http://www.skininmotion.nl)

# BEWEGINGSADVIEZEN

## Oefeningen

De functie van ons lymfestelsel kunnen wij positief ondersteunen door massage en beweging. Bij de massage verplaatsen wij lymfevocht van een 'aangedaan gebied' naar een 'niet aangedaan gebied'. Lymfevocht draineert bij normale omstandigheden volgens een vaste 'route' richting en via lymfeklier-stations.

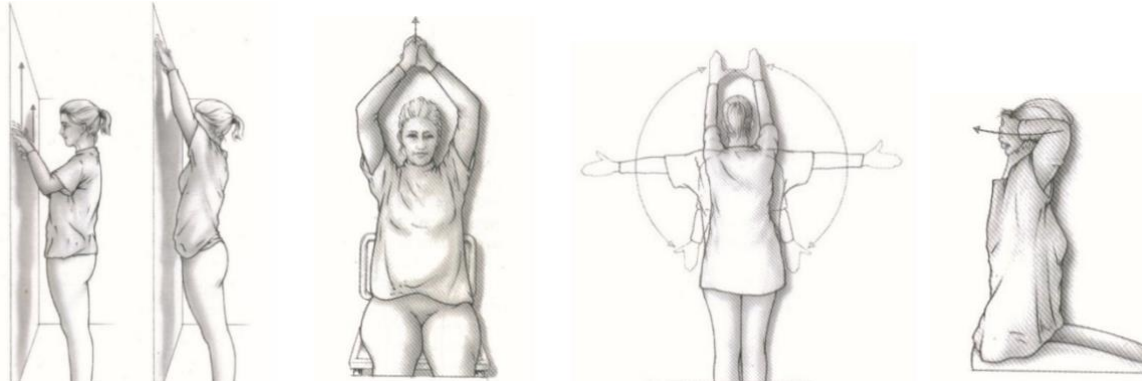
### Zelfdrainage massage

Belangrijk: Geen van de oefeningen mogen langdurig pijn doen.

1. Start altijd met enkele diepe ademhalingen waarbij de borstkas vergroot door armen uit te strekken. Startpositie handen op borstbeen.
2. Benen: Breng de knie langzaam naar de schouder toe en strek het been vervolgens. Doe dit op een rustig tempo 10 keer. Als extra kun je een zacht balletje of een kluitje sokken in de lies plaatsen. Op deze manier worden de lymfeklieren in de lies goed "geleegd". Je kunt tevens een balletje of kluitje sokken in de knieholte plaatsen.  
Armen: Breng een zacht balletje of een kluitje sokken in de elleboog/oksel aan en "pomp" deze op een rustig tempo 10 keer leeg.
3. Draai de enkel/pols 5 keer linksom en vervolgens 5 keer rechtsom.
4. Gebruik het balletje of de vingers/duim om verhardingen te verzachten. Begin aan de uiterste rand (zo dicht mogelijk richting het hart) van de verharding en schuif, bij het soepeler worden, steeds 1cm op (richting het uiteinde van het lichaam). Dit losmaken kan soms wat gevoelig zijn. Bij verse littekens (jonger dan 9 weken) mag alleen maar richting het litteken toe kracht gegeven worden.
5. Zachtjes strijken over de oedemateuze huid met de pinkzijde van de hand richting de lies of de knie/elleboog of oksel (afhankelijk van het aangedane gebied). Zorg dat het gehele been/arm behandeld wordt met deze zelfmassage. Houd de hand ontspannen. 2 keer per baan.
6. Houd zo veel mogelijk contact met de huid, maar vergeet niet: ontspan.
7. Herhaal 5 > 4 > 3 > 2 > 1

### Oefeningen bovenste extremiteiten:

Onderstaande oefeningen zijn voor het stimuleren van de lymfeafvoer. Door de spieren rustig aan te spannen ontstaat er een pompfunctie waardoor de afvoer van lymfevocht gestimuleerd wordt. Geadviseerd wordt om 2 tot 3 maal daags in een rustig tempo te oefenen. Herhaal elke oefening ongeveer 10 keer.



### Skin in Motion Huid- & Oedeemtherapie

Burgemeester de Bruinelaan 140, 3331 AJ Zwijndrecht

T: 06-30569412 • E: [info@skininmotion.nl](mailto:info@skininmotion.nl) • I: [www.skininmotion.nl](http://www.skininmotion.nl)

# BEWEGINGSADVIEZEN

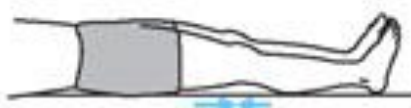
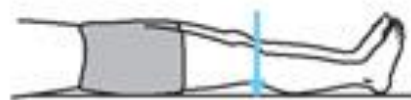
## Oefeningen onderste extremiteiten

### Oefeningen oedeem onderste extremiteiten:

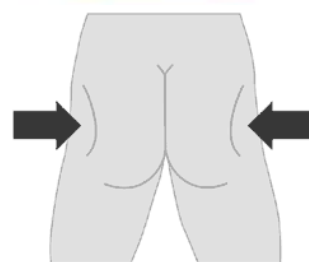
In zit of lig: met de voet op en neer bewegen (optrekken en wegduwen).



In lig: knieholte in het bed drukken (knie strekken) en daarna de knie buigen



In zit of lig: billen aanspannen. - In zit of lig: probeer zo diep mogelijk in te ademen, 3 tellen de inademing vast te houden en weer rustig uit te ademen. Herhaal dit 10 keer achter elkaar in een rustig tempo.



**Skin in Motion Huid- & Oedeemtherapie**

Burgemeester de Bruinelaan 140, 3331 AJ Zwijndrecht

T: 06-30569412 • E: [info@skininmotion.nl](mailto:info@skininmotion.nl) • I: [www.skininmotion.nl](http://www.skininmotion.nl)