



# Adviezen na verwijdering okselklieren

Patiëntenvoorlichting

Locatie Hoorn/Enkhuizen

# Adviezen na verwijdering okselklieren

## Inleiding

Tijdens de operatie die u heeft ondergaan zijn de okselklieren aan de aangedane kant verwijderd. Dit is om te laten onderzoeken of kwaadaardige cellen kans hebben gezien om zich in dit gebied te nestelen. De uitslag van dit onderzoek zal u tijdens het polibezoek worden verteld.

Veel patiënten schrikken als hun okselklieren verwijderd moeten worden. Naast het feit dat zij te horen hebben gekregen dat zij kanker hebben en dat deze mogelijk is uitgezaaid naar de oksel, ontstaat vaak het schrikbeeld van een “dikke arm” (lymfoedeem). Sommige patiënten zijn bang dat hun arm nooit meer normaal zal kunnen functioneren. Zij krijgen van mensen uit hun omgeving ongevraagd allerlei adviezen om lymfoedeem te voorkomen.

Deze verhalen en adviezen zijn veelal uit de lucht gegrepen. Slechts een klein aantal patiënten heeft de pech dat zij last hebben en houden van hun arm. De overgrote meerderheid van de patiënten kan de arm na een aantal weken tot maanden weer normaal gebruiken.

Wat ons betreft is er maar één advies ter voorkoming van lymfoedeem en dat is: **luister goed naar uw lichaam!** Bouw na de operatie uw werkzaamheden voorzichtig weer op. Als u aan het eind van de dag merkt dat uw arm zwaar of vermoeid is, heeft u voor dat moment uw grens bereikt. Wacht dan een paar dagen alvorens u uw werkzaamheden verder uitbreidt.

Toch zijn er een aantal zaken waar u voorzichtig mee moet zijn nl.:

**1.Voorkom wondjes.** Wees voorzichtig met alles waaraan u zich kunt prikken. Draag b.v. tuinhandschoenen en laat bij voorkeur geen bloed of infuus prikken aan de aangedane arm. Wanneer er een wondje is ontstaan dan kunt u dat ontsmetten met sterilon.

**2.Voorkom verminderde afvoer van lymfe,** o.a. door geen knellende kleding of sieraden te dragen.

**3.Blijf in beweging maar voorkom overbelasting,** m.n. 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, m.n. 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.

**4.Voorkom extreme warmte en koude.** Hierbij treedt een veranderde doorbloeding op waardoor de afvoercapaciteit mogelijk onvoldoende is.

**5.Huidverzorging** kan op dezelfde wijze als u gewend was. Tijdens bestralen overlegt u met de radiotherapeut. Wees voorzichtig met ontharen, gebruik liefst een crème.

Bij eventuele vragen kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie, ( 0229-257679.

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00761-NL 09-12-2020