

## **Adviezen en oefeningen na halsklierdissectie het verwijderen van lymfeklieren uit de hals**

### **Paramedische Zorg / Fysiotherapie**

#### **Inleiding**

Er zijn bij u lymfeklieren uit de hals verwijderd. Na deze operatie (halsklierdissectie) kunnen klachten in nek, schouder, kaakgewricht en / of de kauwspieren ontstaan. Deze folder geeft algemene informatie over oefeningen en adviezen na het verwijderen van lymfeklieren uit de hals, om klachten tegen te gaan.

#### **Gevolgen van de operatie**

##### **Klachten in het nek- / schoudergebied**

Als gevolg van de operatie kunt u pijn in de nek- en schouderspieren krijgen. Ook kan krachtsverlies optreden, door de operatie zelf, het beschadigen van een zenuw of het wegnemen van spierweefsel tijdens de operatie. Door het krachtsverlies kunt u uw nek en / of schouders minder bewegen en kan stijfheid ontstaan.

Om stijfheid te voorkomen, is het van belang dat u regelmatig de nek en schouder oefent.

##### **Zwelling van het operatiegebied**

Normaal gesproken zorgen de lymfeklieren ervoor dat u vocht kwijtraakt. Na de operatie moet het vocht een andere weg naar beneden vinden, waardoor de plek waar u geopereerd bent kan opzwellen. Meestal verdwijnt deze zwelling geleidelijk in de loop van enkele maanden. Als dit onvoldoende gebeurt, kan het lymfevocht zich gaan ophopen. Deze ophoping wordt lymfoedeem genoemd. Lymfoedeem uit zich in een gevoel van spanning of stuwning van de huid, een pijnlijk of tintelend gevoel en opzwellen van het lichaamsdeel. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn, maar kan u wel hinderen bij uw dagelijkse bezigheden. Lymfoedeem gaat niet vanzelf over. Denkt u dat er bij u lymfoedeem ontstaat, bespreek dit dan met uw behandelend arts. Eventueel kunt u behandeld worden door een oedeemfysiotherapeut. Deze behandeling kan bestaan uit voorlichting, massage (manuele lymfedrainage, al dan niet met behulp van speciale apparatuur), oefentherapie en een littekenbehandeling. Hoe eerder met een behandeling begonnen wordt, hoe meer effect hiervan verwacht kan worden.

#### **Oefeningen en adviezen voor een goed gebruik van uw nek, schouder(s) en arm(en)**

Probeer uw arm(en) en nek in het dagelijks leven zo normaal mogelijk te gebruiken.

Om overbelasting te voorkomen, volgen hieronder een aantal adviezen en oefeningen voor uw nek en schouder.

#### **Adviezen voor de schouder**

Voor de schouder gelden de volgende adviezen:

- draag geen zware (boodschappen)tas aan de geopereerde zijde;
- werk met de hand aan de geopereerde zijde niet langdurig boven uw hoofd, zoals bij het ramen lappen en de was ophangen;
- ondersteun bij lang staan, lopen of zitten uw arm aan de geopereerde zijde door uw hand in de broekzak te doen of uw elleboog op een leuning te leggen;
- steek bij het aankleden de arm aan de geopereerde zijde het eerst in de mouw. Haal bij het uitkleden de arm aan de geopereerde zijde het laatst uit de mouw;
- vermijd met de arm aan de geopereerde zijde zware klussen, zoals tuinieren of het plafond witten;
- loop over het algemeen rechtop, met de schouders ontspannen. Hou de schouders niet naar beneden en trek ze niet omhoog.

#### **Algemeen oefenadvies**

Het algemene oefenadvies luidt:

- voer alleen de oefeningen uit die de fysiotherapeut met u doorgenomen en aangekruist heeft;
- voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit. Forceer niet! U kunt tijdens het oefenen enige stijfheid en pijn voelen. Deze pijn mag echter niet te heftig worden en niet te lang duren, u heeft dan teveel geoefend;
- oefen bij voorkeur dagelijks.

Neem bij vragen contact op met uw behandelend fysiotherapeut.

## Oefeningen

Hieronder volgen een aantal oefeningen om de beweeglijkheid van uw nek en schouders te bevorderen.

### Beweeglijkheid / draaien van de nek

*Uitgangshouding:* ga rechtop zitten met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:* kijk zo ver als mogelijk over de linker schouder en hou deze stand even vast.

Kijk dan over de rechter schouder.

\_\_\_\_\_ herhalingen \_\_\_\_\_ seconden vasthouden



### Zijwaarts kantelen van het hoofd

*Uitgangshouding:* ga rechtop zitten met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:* kantel uw hoofd zo ver mogelijk zijwaarts naar de linker schouder terwijl u recht naar voren blijft kijken. Zorg ervoor dat beide schouders niet opgetrokken worden.

Kantel daarna het hoofd zo ver mogelijk zijwaarts naar de rechter schouder.

\_\_\_\_\_ herhalingen \_\_\_\_\_ seconden vasthouden



### Voorover en achterover kantelen van het hoofd

*Uitgangshouding:* ga rechtop zitten met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:* kantel uw hoofd rustig voorover richting uw borst (kin naar de borst) en kantel daarna het hoofd zo ver mogelijk achterover (kin naar het plafond / hoofd in de nek).

\_\_\_\_\_ herhalingen \_\_\_\_\_ seconden vasthouden



### Beweeglijkheid / heffen van de schouder

*Uitgangshouding:* ga rechtop zitten met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:* trek beide schouders tegelijkertijd op naar de oren, laat daarbij uw armen ontspannen langs het lichaam hangen.

\_\_\_\_\_ herhalingen \_\_\_\_\_ seconden vasthouden



### Voorwaarts bewegen armen

*Uitgangshouding:* ga op uw rug liggen.

*Uitvoering:* hef uw armen gestrekt voorwaarts tot langs de oren.

Alleen als de beweging niet goed gaat, mag u de arm aan de geopereerde zijde ondersteunen.

Als deze oefening makkelijk gaat, mag u deze ook zittend uitvoeren.

\_\_\_\_\_ herhalingen \_\_\_\_\_ seconden vasthouden



### Zijwaarts bewegen armen

*Uitgangshouding:* ga op uw rug liggen.

*Uitvoering:* breng uw armen via de zijkant van uw lichaam gestrekt omhoog tot langs de oren of zover als mogelijk is.

Deze oefening mag u ook uitvoeren terwijl u rechtop zit met de rug gesteund. Probeer dan zoveel mogelijk rechtop te blijven zitten (niet scheef gaan zitten).

\_\_\_\_\_ herhalingen \_\_\_\_\_ seconden vasthouden



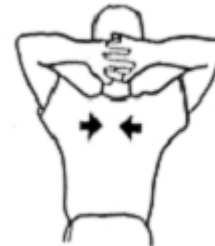
### Rekken van de borstspieren

*Uitgangshouding:* ga rechtop zitten met de handen in de nek. Uw rug hoeft niet gesteund te worden.

*Uitvoering:* breng uw ellebogen rustig naar achteren terwijl uw handen in de nek blijven staan.

Deze oefening mag u ook uitvoeren terwijl u op de rug ligt.

\_\_\_\_\_ herhalingen \_\_\_\_\_ seconden vasthouden



### Spierversterkende oefeningen

Hieronder volgen een aantal oefeningen om de spieren van uw schouders en nek te versterken.

#### Schoudergordelspieren

*Uitgangshouding:* ga met uw gezicht naar de muur staan met de handen op schouderhoogte tegen de muur gesteund. De armen zijn gestrekt.

*Uitvoering:* beweeg het lichaam richting de muur, maar hou de armen gestrekt. Duw daarna de romp tussen de schouders uit. Deze oefening wordt zwaarder als u de voeten verder van de muur plaatst.

Als deze oefening te zwaar is, kunt u ook liggend op de rug de gestrekte armen richting plafond uitduwen.

\_\_\_\_\_ herhalingen

#### Zijwaarts heffen van de armen

*Uitgangshouding:* ga rechtop zitten met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:* breng uw armen via de zijkant van uw lichaam gestrekt omhoog tot langs de oren of zover als mogelijk is, terwijl u gewichtjes in de hand houdt.

Probeer bij deze oefening zoveel mogelijk rechtop te blijven zitten (niet scheef gaan zitten).

\_\_\_\_\_ herhalingen

#### Heffen van de schoudergordel

*Uitgangshouding:* ga rechtop zitten met de schouders ontspannen en de rug gesteund.

*Uitvoering:* trek beide schouders tegelijkertijd op naar de oren, terwijl u in de handen gewichtjes vasthoudt.

Een andere mogelijkheid is dat u één schouder heft terwijl u met de andere hand weerstand geeft.

\_\_\_\_\_ herhalingen

### Gevolgen van de operatie voor het kaakgewricht en de kauwspieren

Naast klachten in de schouder en nek kunnen door de operatie en de eventuele daarop volgende radiotherapie ook pijn en stijfheid in en rond het kaakgewricht en de kauwspieren ontstaan.

Hierdoor kan de beweeglijkheid van de mond afnemen. Deze verminderde beweeglijkheid wordt trismus (onvermogen om de mond volledig te openen) genoemd. U kunt hierdoor moeite hebben met eten, spreken en de mondverzorging (tanden poetsen, inbrengen en uitnemen van een gebitsprothese). Omdat deze klachten in veel gevallen niet vanzelf overgaan, is het van belang om klachten op dit gebied tijdig aan uw behandelend arts of mondhygiëniste te melden. Eventueel kan deze u verwijzen naar een kaakfysiotherapeut, die u kan informeren over het oefenen en rekken van uw spieren rond de mond en het kaakgewricht.



## **Belangrijke contactgegevens**

De Fysiotherapie is te bereiken van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 12.30 uur.

- Paramedische Zorg, fysiotherapie, telefoon (053) 487 29 20.

## **Tenslotte**

U heeft recht op goede en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraag de fysiotherapeut dan om nadere uitleg.

## **Bronvermelding**

De oefeningen in deze folder zijn ontwikkeld door de Nederlandse Fysiotherapie Halsklier Dissectie Studie Groep.