

Oefentherapie na een perfusie

Een perfusie geeft een weefselreactie die zich kan uiten in roodheid, pijn, blaarvorming, droogheid en/of dikker worden van arm of been. Oefenen kan helpen om de beweeglijkheid van de aangedane arm of het been te verbeteren.

Bewegingsbeperkingen na een perfusie

U heeft een perfusie aan uw arm of been ondergaan. De weefselreactie na een perfusie kan zich bestaan uit roodheid, pijn, blaarvorming, droogheid en/of het dikker worden van de arm of het been. Daarnaast kunnen er na een perfusie bewegingsbeperkingen van de enkel, knie, pols of hand ontstaan. Deze bewegingsbeperkingen kunnen langere tijd, zes tot twaalf maanden, na de perfusie nog ontstaan. Als u thuis bent, is het de bedoeling dat u zelfstandig oefeningen uitvoert met als doel de beweeglijkheid van de geperfundeerde arm of been te verbeteren. Hieronder vindt u informatie en adviezen over het oefenen.

Hoe vaak en hoe lang oefenen?

Wij adviseren u om 2 tot 3 maal daags in een rustig tempo te oefenen, waarbij elke oefening 10-15 maal wordt herhaald.

Wat mag worden gevoeld tijdens het oefenen?

Voer de oefeningen binnen de pijngrens uit. Probeer niet te veren, maar zoek rustig uw grens op en ga dan weer rustig terug.

Oefeningen voor de pols en vingers

Zittend op een stoel	Een vuist maken en vervolgens de vingers strekken.
	De gestrekte vingers spreiden en sluiten.
	Laat de onderarm op de tafel rusten, met de hand net over de rand. De pols omhoog en omlaag bewegen. Eventueel helpen met de andere hand.
	Strek en buig de elleboog. Ondersteun eventueel de bovenarm met de hand van de andere arm.
	Hou de beide handen in bidgreep en beweeg de armen zo ver mogelijk voorwaarts. Probeer uw armen goed te strekken.

Oefeningen voor de enkel en de knie

Zittend in bed of op een stoel	Met de voet op en neer bewegen (optrekken en wegduwen).
Zittend in bed	Knieholte in het bed drukken en daarna de knie buigen.
Zittend op stoel	De knie strekken en buigen



Contact

Neemt u bij vragen over het oefenen of de belastbaarheid van de arm of het been telefonisch contact op met Fysiotherapie, telefoonnummer (010) 703 39 50.

Patiëntinformatiecentrum Oncologie (PATIO)

Het patiëntinformatiecentrum is er voor iedereen die met kanker te maken krijgt, als patiënt of naaste. Het informatiecentrum bevindt zich aan de Zimmermanweg en is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur. Telefoon: (010) 704 12 02. Mail: patio@erasmusmc.nl Voor alle mogelijkheden en activiteiten: www.erasmusmc.nl/kankerinstituut/patio. Kijkt u ook eens naar het ervaringsverhaal van Joris: youtu.be/4GVqbuyUSnA



