



Fysiotherapie na een halsklierdissectie



Na een operatie in de hals waarbij aantal lymfeklieren zijn verwijderd (halsklierdissectie) bestaat de kans dat er krachtverlies, pijn, stijfheid en/of oedeem kan optreden. Bepaalde leefregels en oefeningen kunnen dit zoveel mogelijk voorkomen.

Gevolgen van de operatie

Door het verwijderen van een aantal lymfklieren uit uw hals kan krachtverlies, pijn, stijfheid en/of oedeem (= vochtophoping) optreden in het operatiegebied; hoofd, hals, nek en/of schouder(s).

Krachtverlies en pijn kunnen optreden doordat er een zenuw (de zogenaamde 'nervus accessorius') in het operatiegebied ligt. Deze zenuw kan meestal gespaard blijven, maar soms is het nodig de zenuw door te snijden om de lymfeklieren/tumor goed te kunnen verwijderen. In beide gevallen kan het voorkomen dat de zenuw na de operatie tijdelijk of blijvend niet meer goed functioneert. In dat geval krijgt de monnikskapspier (deze ligt in het bovendeel van de rug) geen signalen meer om aan te spannen en daardoor staat de schouder vaak lager. Ook kunt u de arm aan deze zijde moeilijk heffen en minder goed belasten. Wanneer de zenuw gespaard is gebleven herstelt de functie vaak binnen 6-12 maanden. Na 12 maanden treedt er meestal geen herstel meer op. In sommige gevallen herstelt de zenuw niet. Dit herstel is helaas niet te beïnvloeden.

Uw behandelend fysiotherapeut zal bespreken of verdere fysiotherapeutische begeleiding nodig/nuttig is na uw ontslag uit het ziekenhuis.

Stijfheid kan optreden doordat u een verminderde beweeglijkheid heeft van de nek en/of schouder(s). Om te voorkomen dat u een langdurige stijfheid/bewegingsbeperking aan de operatie overhoudt is het van belang dat u dagelijks de nek en schouder(s) oefent.

Oedeem in de eerste weken na de operatie is vaak het gevolg van de operatiewond. Mede om deze reden heeft u na de operatie één of meerdere drain(s) (slangetjes vanuit het operatiegebied die leiden naar zogenaamde drainpotten) voor het opvangen van het wondvocht. Indien u langer dan 2 maanden last houdt van vocht rondom het operatiegebied is het verstandig contact op te nemen met uw arts. Door het verwijderen van de lymfeklieren kan het namelijk zo zijn dat uw lymfestelsel moeite heeft met het vocht opnemen. We noemen dit 'lymfoedeem' (dus het is geen wondvocht) en daarvoor kunt u behandeld worden door een gespecialiseerde oedeemtherapeut. In dit geval is een verwijzing van een arts nodig.

Wilt u een gespecialiseerde oedeemtherapeut in uw buurt vinden, kijkt u dan op www.nvfl.nl



Leefregels

Na de operatie adviseren we om de arm in het dagelijks leven zo normaal mogelijk te gebruiken, waarbij u niets forceert. Probeer rechtop te lopen met de schouders ontspannen, niet naar beneden of omhoog getrokken.

Om overbelasting van de schouder te voorkomen volgen meer adviezen:

- Draag een zware tas met boodschappen niet aan de geopereerde zijde.
- Vermijd langdurig boven het hoofd werken met de geopereerde zijde (ramen lappen, was ophangen en dergelijke).
- Ondersteun bij lang staan, lopen of zitten de arm aan de geopereerde zijde (hand in broekzak of elleboog op leuning).
- 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 laatste uit de mouw.
- Vermijd zware klussen met de arm aan de geopereerde zijde (tuinieren, klussen, plafond witten en dergelijke).
- Om het risico op oedeem te verminderen kunt u de volgende maatregelen nemen: wondjes voorkomen/desinfecteren (denk aan scheren met een scheerapparaat in plaats van met scheermesjes) en oppassen bij warmte (denk aan sauna's, zonnebaden)

Oefeningen

Voor het oefenen is het goed de volgende punten in acht te nemen:

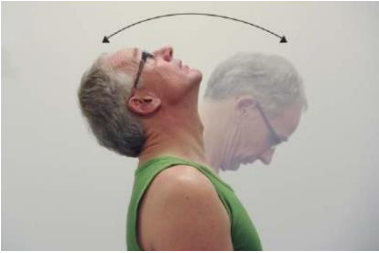
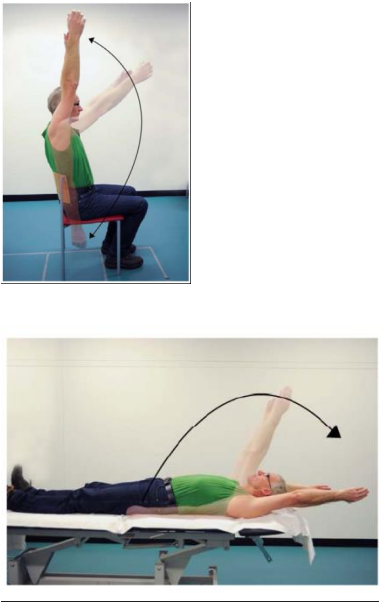
- Start met oefenen nadat de drains verwijderd zijn, dit vanwege de mogelijke extra productie van wondvocht bij het oefenen. Voer de oefeningen rustig en gecontroleerd uit.
- U kunt tijdens het oefenen enige stijfheid en pijn voelen. Deze pijn mag echter niet te sterk worden en niet te lang duren. U heeft in dat geval te zwaar (te veel of te ver) geoefend.
- Oefen bij voorkeur dagelijks, zo mogelijk 3 keer.
- Probeer alle oefeningen 10 keer te herhalen en de eindstand 5 seconden vast te houden.
- Blijf vooral oefenen tijdens eventuele radiotherapie/bestraling, omdat de beweeglijkheid dan vaak verminderd.

Bij onduidelijkheden, vragen of problemen kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of fysiotherapeut (zie ook contactgegevens).

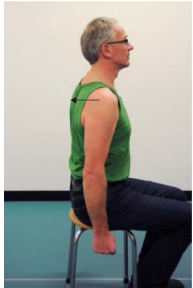
Contact

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met Fysiotherapie: (010) 703 39 50.



Plaatje	Uitgangshouding / Uitvoering	Series x Herhalingen
	Draaien van de nek Rechttop zittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund. Kijk zover als mogelijk over de linker schouder. Kijk daarna zo ver als mogelijk is over uw rechter schouder.	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Zijwaarts kantelen van het hoofd Rechttop zittend met de schouders ontspannen. Kantel het hoofd zover mogelijk zijwaarts naar de schouder terwijl u recht naar voren blijft kijken. Zorg ervoor dat beide schouders niet opgetrokken worden.	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Voor- en achterover kantelen van het hoofd Rechttop zittend met de schouders ontspannen en de rug gesteund. Kantel het hoofd rustig voorover met de kin in de richting van de borst. Kantel daarna het hoofd rustig achterover.	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Voorwaarts bewegen van de armen Liggend op de rug/rechttop zittend met de rug gesteund. Hef de armen gestrekt voorwaarts tot langs de oren. Als de beweging niet goed gaat, mag u de arm aan de geopereerde zijde ondersteunen (middels een bidgreep).	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag



	Zijwaarts bewegen van de armen	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Liggend op de zij/rug of rechtop zittend met de rug gesteund.	
	Voor deze oefeningen zijn verschillende uitvoeringen mogelijk, afhankelijk van uw schoudermobiliteit. Voer de oefening uit die uw fysiotherapeut heeft aangeraden.	5 seconden vasthouden 10 herhalingen 3 keer per dag
	Rekken van de borstspieren Rechtop zittend. Breng de ellebogen rustig naar achteren terwijl u de handen in de nek houdt. Trek beide schouders tegelijk naar achteren, de armen blijven hierbij rustig hangen.	



