

Fysiotherapie na een borstreconstructie met een DIEP-lap (van de buik)

Deze folder geeft u advies over het herstel na een borstreconstructie en het hervatten van normale, dagelijkse activiteiten. Er wordt uitgelegd welke oefeningen u elke dag moet doen, waar u op moet letten en wat algemene adviezen voor uw herstel zijn.

Inhoud

VROEG HERSTEL ADVIES	3
UW OEFENPROGRAMMA	6
FASE 1 OEFENINGEN	8
FASE 2 OEFENINGEN	11
AANVULLEND OEFENPROGRAMMA	15
WAT KAN IK DOEN OM MIJN HERSTEL TE BEVORDEREN?	18
HERVATTEN VAN ACTIVITEITEN, HOBBY'S EN SPORT	19
VERDERE OVERWEGINGEN	20
MEER FYSIOTHERAPIE?	21
NOTITIES	22
CONTACT	23

Als u geen borstreconstructie heeft ondergaan waarbij weefsel uit uw buik is gebruikt, is dit niet de juiste folder voor u. U moet dan een ander nazorgschema volgen. Neem contact op met uw plastisch chirurg.

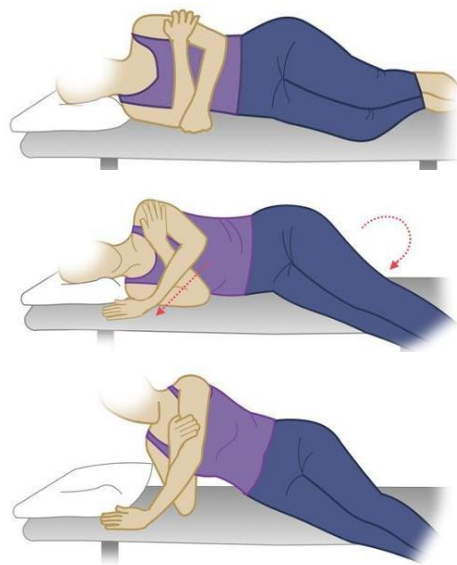
Gebruik de informatie in deze folder als een algemene leidraad. Als u specifieke zorgen, vragen of medische problemen (met name van uw longen of hart) heeft, neem dan contact op met een arts voordat u enige lichamelijke activiteit onderneemt.

Als u na het verlaten van het ziekenhuis een plotselinge verandering in de kleur, textuur, temperatuur of grootte van uw borst of aangedane arm opmerkt, moet u zo snel mogelijk contact opnemen met de polikliniek plastische chirurgie.

Vroeg herstel advies

Belangrijke informatie: 1-7 dagen na uw operatie

- Til uw geopereerde arm(en) niet boven schouderhoogte. Dit is om de nieuwe bloedtoevoer naar uw borst(en) te beschermen.
- Duw of trek niet te veel met de geopereerde arm(en).
- In het begin is het raadzaam om een beetje voorovergebogen te staan of lopen om de druk op uw buiklitteken te verminderen.
- Vergeet niet uw buiklitteken zo nodig te ondersteunen wanneer u hoest of niest. Dit kan door bijvoorbeeld een kussen tegen de buik te duwen, of de buik met de handen steun te geven
- In het ziekenhuis en wanneer u in bed ligt, moet u op uw rug liggen met uw knieën en heupen wat gebogen en uw hoofd omhoog (alsof u in een strandstoel ligt).
- Sta op en loop zoveel als u kunt. Doe dit met gebogen houding. Dit mag al direct na de operatie. Vraag zo nodig om hulp hierbij.
- Op de foto's hieronder ziet u een comfortabelere manier om in en uit bed te komen.



Hoeveel oefeningen moet ik doen?

Als u uit het ziekenhuis bent ontslagen, moet u proberen de oefeningen in dit boekje elke dag te doen. Wij raden u aan vijf herhalingen van elke oefening uit te voeren en dit drie keer per dag te doen. U mag geen pijn voelen als u de oefeningen doet, hoewel een rekkend of trekkend gevoel normaal is. Hoe vaker u de oefeningen doet, hoe gemakkelijker ze zouden moeten worden. Daarnaast is het belangrijk om regelmatig te lopen en in beweging te zijn. Wissel zitten af met lopen en staan.

Doe de warming-up en cooling-down oefeningen altijd aan het begin en einde van elke sessie, om blessures en stijfheid te voorkomen. Als u zich zorgen maakt over de beweging van uw schouder(s), of over het ongemak dat u ondervindt, neem dan contact op met uw fysiotherapeut.

Hoe lang moet ik de oefeningen doen?

Stijfheid en zwakte van de arm(en) kan na de operatie en eventuele radiotherapie nog enige tijd aanhouden, dus het is belangrijk om regelmatig te oefenen. Als u net geopereerd bent, blijf de oefeningen dan doen totdat uw schouder weer normaal beweegt (de beweging die u voor uw operatie had). Als u bestraald wordt, blijf dan de oefeningen doen tijdens de bestraling en zolang u daarna nog last hebt van stijfheid. U mag vanaf het begin al bekkenkanteloefeningen doen zoals beschreven. Vanaf acht weken na de operatie, als alle wonden goed hersteld zijn, is het goed om te starten met buikspieroefeningen zoals beschreven.

Praat met uw fysiotherapeut als u niet zeker weet hoe lang u na uw operatie moet blijven oefenen, of als u zich zorgen maakt over uw herstel.

Redenen om te stoppen met oefenen

Stop met oefenen en neem contact op met de doktersassistente van de poli plastische chirurgie als u last heeft van:

- een vochtophoping onder de arm, in de borst of borstwand (seroom);
- een vurig rood verkleurde huid rondom de operatiewond, die warm aanvoelt (wondinfectie) of problemen met de genezing, zoals wijkende wondranden;
- verergering van de pijn.

Het is belangrijk dat u de oefeningen zo snel mogelijk hervat, maar volg het advies van uw arts op.

Vergeet niet dat enige zwelling een normale reactie op de operatie is en een natuurlijk stadium van de genezing van uw lichaam. Als u zich zorgen maakt, neem dan contact op met uw borstverpleegkundige.

Uw oefenprogramma

Er zijn twee fasen in uw oefenprogramma:

Fase 1 Begin met deze oefeningen na ontslag uit het ziekenhuis (dus **drie tot zeven dagen** na uw operatie) op de

Ga hiermee door gedurende één week.

Fase 2 Begin met deze oefeningen **één week na ontslag** op de

Ga hiermee door tot uw arm weer normaal aanvoelt. Of, in het geval van radiotherapie, tot ongeveer 3-4 weken na het afronden van de radiotherapie.

Na ontslag uit het ziekenhuis

Doe de warming-up, fase 1 oefeningen en de cooling-down.

Tweede week na ontslag en verder

Doe de warming-up, fase 2 oefeningen en de cooling-down.

Deze tijdschema's zijn bedoeld als richtlijn en u moet de oefeningen in uw eigen tempo doen. Vraag advies aan uw verpleegkundige of fysiotherapeut als u zich zorgen maakt.

Koppel de oefeningen aan iets wat u elke dag doet (zoals eten), zodat ze snel onderdeel worden van uw routine. Voer de oefeningen bij voorkeur drie keer per dag uit. Wij raden u aan deze oefeningen met beide armen uit te voeren. U kunt er echter ook voor kiezen ze alleen aan uw geopereerde zijde uit te voeren.

Warming-up/cooling-down oefeningen

Doe de oefeningen 1 en 2 om op te warmen voordat u andere oefeningen in deze folder gaat doen. Herhaal ze om af te koelen nadat u de oefeningen hebt gedaan. U kunt ze staand of zittend doen.

Oefening 1 - Schouderophalen

Houd uw armen los en ontspannen langs uw zij. Haal uw schouders op richting uw oren en laat ze zachtjes weer zakken.

Herhaal drie keer, vijf herhalingen. Doe dit iedere keer als u uw Fase 1 of 2 oefeningen gaat doen.



Oefening 2 - Schoudercirkel

Houd uw armen los en ontspannen langs uw zij. Haal uw schouders richting uw oren en cirkel ze dan terug en omlaag.

Herhaaldrie keer, vijf herhalingen. Doe dit iedere keer als u uw Fase 1 of 2 oefeningen gaat doen.

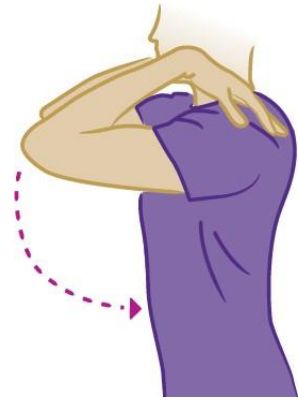


Fase 1 oefeningen

Begin met deze oefeningen na ontslag. Ga hiermee door gedurende een week. U kunt ze zittend of staand doen. Vergeet niet eerst op te warmen. Bij deze oefeningen mag u uw armen niet boven schouderhoogte (90 graden) brengen.

Oefening 3 - Gebogen arm naar voren

Buig uw ellebogen en laat uw handen licht op uw schouders rusten. Hef uw beide armen naar boven en naar voren, zover als u kunt. Uiteindelijk is het doel dat ze in een rechte hoek ten opzichte van uw lichaam staan. Dit zal de eerste keer waarschijnlijk nog niet lukken. Laat uw ellebogen langzaam zakken en breng ze daarna weer omhoog om de oefening te herhalen.



Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.

Oefening 4 - Gebogen arm zijwaarts

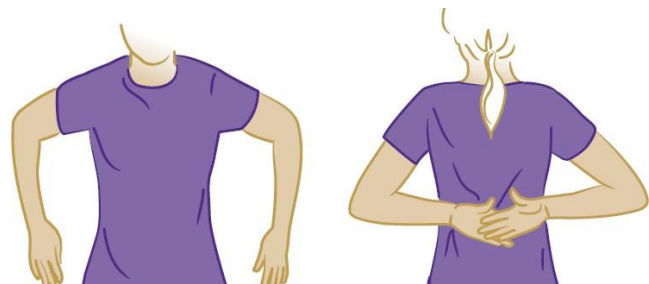
Buig uw ellebogen en laat uw handen licht op uw schouders rusten. Hef uw beide armen zijwaarts naar buiten, zover als u kunt. Uiteindelijk is het doel dat zodat ze in een rechte hoek ten opzichte van uw lichaam staan. Dit zal de eerste keer waarschijnlijk nog niet lukken. Laat uw ellebogen langzaam zakken en breng ze daarna weer omhoog om de oefening te herhalen.



Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.

Oefening 5 - Rug krabben

Houd uw armen zijwaarts uitgestrekt en buig uw ellebogen. Reik langzaam omhoog achter uw rug tot net onder uw schouderbladen. Laat dan langzaam uw armen weer zakken naar uw zij.

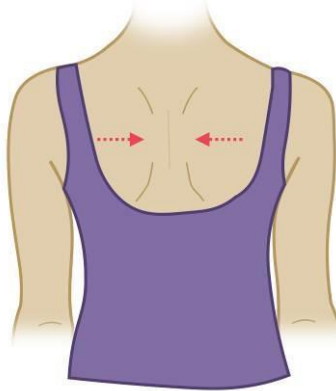


Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.

Oefening 6 - Schouders naar achteren

Houd uw armen langs uw zij, duw uw schouderbladen naar voren, en trek dan uw schouderbladen naar achteren - knijp uw schouderbladen samen.

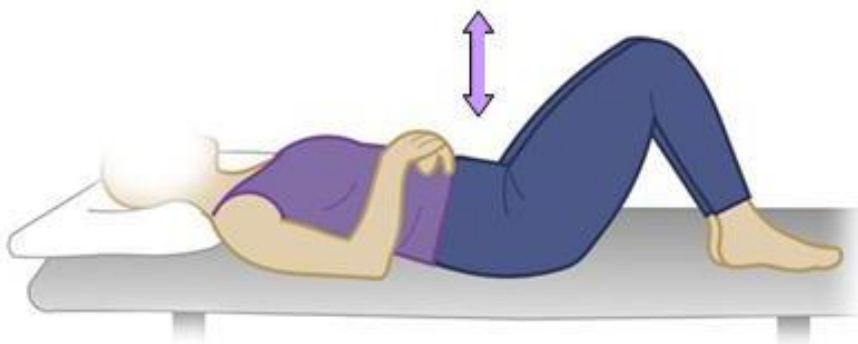
Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.



Oefening 7 – Bekken kantelen

Deze oefening kunt u liggend op uw bed doen. Buig uw knieën één voor één omhoog en plaats uw voeten stevig op het matras. Span uw buikspieren aan, zonder uw adem in te houden. Houd deze positie vast terwijl u uw bekken zachtjes omhoog en omlaag beweegt (creëer een gebogen rug en dan een platte rug), en ontspan dan.

Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.



Oefening 8 - Knie rol

Deze oefening kunt u liggend op uw bed doen. Buig uw knieën één voor één omhoog en plaats uw voeten stevig op het matras. Span uw buikspieren aan, zonder uw adem in te houden. Houd deze positie vast terwijl u uw knieën bij elkaar houdt. Beweeg uw knieën ritmisch zijwaarts naar links en rechts - waarbij u elke beweging van het bekken vermijdt, en ontspan.

Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.



Als u een seroom ontwikkelt bij de borst of de buik, bespreek dan uw oefenplan met uw plastisch chirurg of uw fysiotherapeut.

Fase 2 oefeningen

Begin met deze oefeningen in de tweede week na uw ontslag (of nadat uw drain(s) zijn verwijderd). Ga hiermee door totdat uw arm weer normaal aanvoelt, of tot ongeveer 3-4 weken na het beëindigen van de radiotherapie. Vergeet niet op te warmen en af te koelen, en als u problemen ondervindt ten aanzien van zwelling, pijn of infectie, neem dan contact op met uw chirurg of borstverpleegkundige.

Oefening 9 - Arm heffen

Ga op uw rug liggen met ondersteuning onder uw hoofd. Adem 3-4 keer diep in om uw schouders te ontspannen. Houd uw handen tegen elkaar of houd een stok of bezem vast. Houd uw ellebogen recht en til uw armen zo ver mogelijk op en boven uw hoofd, om een lichte rek te voelen. Houd vast en tel tot 10, en laat dan langzaam zakken. Als u moeite heeft met liggen, kunt u deze oefening ook zittend doen.

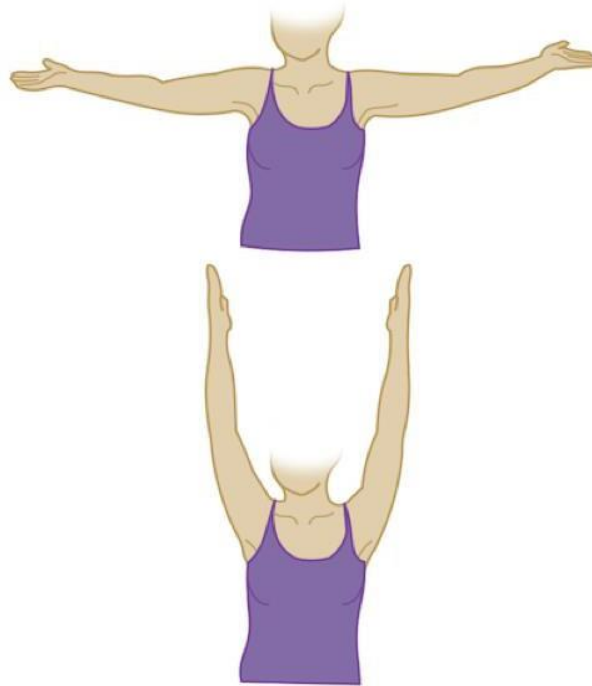
Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.



Oefening 10 - Zijwaarts arm heffen

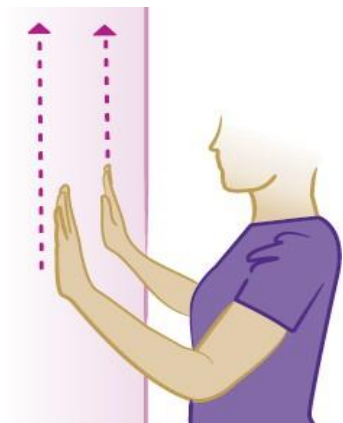
Houd uw ellebogen recht en til uw armen op naar buiten, met uw handpalmen naar boven. Ga door met het zijwaarts heffen van uw armen totdat uw vingers naar het plafond wijzen, en laat ze dan langzaam weer zakken naar uw zij.

Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.



Oefening 11 - Muurklimmen

Ga met uw voeten uit elkaar met uw gezicht naar een muur staan. Plaats beide handen tegen de muur, ter hoogte van de schouders. Met uw gezicht naar voren brengt u geleidelijk uw handen via de muur omhoog, door ze te laten glijden of door uw vingers te gebruiken om te klimmen. Ga zo ver mogelijk omhoog, zodat u een stretch voelt, maar geen pijn. Probeer uw ellebogen zo recht mogelijk te krijgen. Houd vast en tel tot tien. Laat dan langzaam uw armen zakken tot schouderhoogte voordat je de oefening herhaalt.



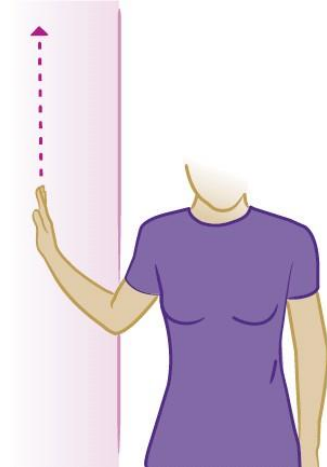
Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.

Oefening 12 - Zijwaarts muurklimmen

Ga zijwaarts tegen de muur staan met uw aangedane zijde het dichtst bij de muur. Leg uw hand op schouderhoogte tegen de muur. Klim geleidelijk met uw hand tegen de muur op, door te schuiven of uw vingers te gebruiken om te klimmen. Ga zo ver mogelijk omhoog, zodat u een strekking voelt, maar geen pijn.

Probeer uw elleboog zo recht mogelijk te krijgen. Houd vast en tel tot tien. Laat vervolgens uw arm langzaam zakken tot schouderhoogte voordat u de oefening herhaalt.

Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen met elke arm.



Oefening 13 – Elleboogduw (Zonnebaden)

Ga op uw rug liggen met uw handen achter uw hoofd en uw ellebogen zijwaarts uitgestrekt. Duw uw ellebogen zachtjes naar beneden in het bed, of in de vloer, zo ver als comfortabel is. Houd vast en tel tot tien en ontspan dan.

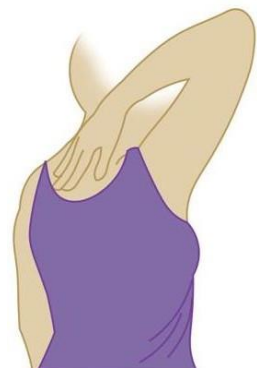
Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.



Oefening 14 - Bovenrug krabben

Buig de elleboog van uw geopereerde zijde en laat uw hand licht op uw schouder rusten. Reik met uw hand langs uw rug naar uw schouderbladen om een rek onder uw arm te voelen. Laat vervolgens uw arm weer langzaam zakken naar uw zij. Herhaal dit bij de andere arm indien nodig.

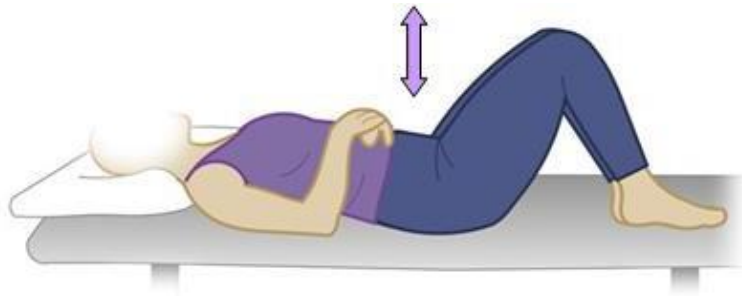
Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen met elke arm.



Oefening 15 – Bekken kantelen

Deze oefening kunt u liggend op uw bed doen. Buig uw knieën één voor één omhoog en plaats uw voeten stevig op het matras. Span uw buikspieren aan, zonder uw adem in te houden. Houd deze positie vast terwijl u uw bekken zachtjes omhoog en omlaag beweegt (creëer een gebogen rug en dan een platte rug), en ontspan dan.

Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.



Oefening 16 - Knie rol

Deze oefening kunt u liggend op uw bed doen. Buig uw knieën één voor één omhoog en plaats uw voeten stevig op het matras. Span uw buikspieren aan, zonder uw adem in te houden. Houd deze positie vast terwijl u uw knieën bij elkaar houdt. Beweeg uw knieën ritmisch zijwaarts naar links en rechts - waarbij u elke beweging van het bekken vermijdt, en ontspan.

Herhaal drie keer per dag, vijf herhalingen.



Als u een seroom ontwikkelt, bespreek dan uw oefenplan met uw borstverpleegkundige, chirurg of fysiotherapeut.

Aanvullend oefenprogramma

Acht weken na uw operatie (als alle wonden volledig genezen zijn) kunt u overgaan tot moeilijkere buikspieroefeningen (zie hieronder).

Deze oefeningen zullen helpen om uw buikspieren sterker en flexibeler te maken.

Oefening 1 – Sit up

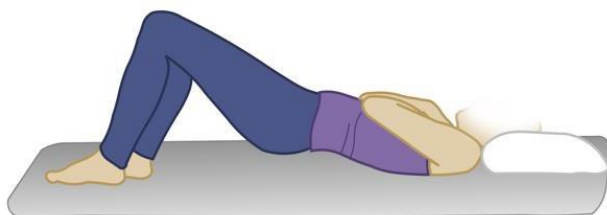
Begin met een rustige sit up door uw kin naar uw borst te brengen en uw handen langzaam naar uw knieën te bewegen, waarbij u uw schouderbladen van het bed tilt. Adem in als u omhoog gaat en adem uit als u weer naar beneden gaat. Doe er zo veel als u voelt dat u kunt - 5-10 herhalingen is een goed beginpunt.

U kunt deze oefening uitbreiden door uw handen dichterbij uw knieën te brengen en meer dan alleen uw schouderbladen van het bed te tillen.



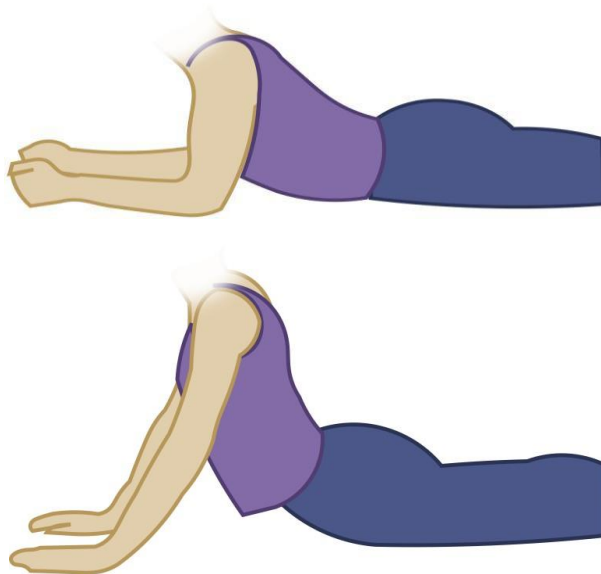
Oefening 2 – Bruggetje

Deze oefening kunt u liggend op uw bed doen. Buig uw knieën één voor één omhoog en plaats uw voeten stevig op het matras. Span uw buikspieren aan, zonder uw adem in te houden. Duw uw bekken in de lucht en zorg ervoor dat uw knieën, heupen en schouders in een rechte diagonale lijn staan. Houd uw bekken stil en voer de beweging rustig en langzaam uit. Doe er zoveel als u voelt dat u kunt - 5-10 herhalingen is een goed beginpunt.

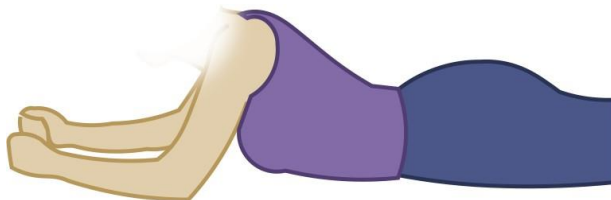


Oefening 3 - Buikspieren strekken

Ga op uw buik liggen en steun op uw ellebogen. Til uw onderarmen voorzichtig op van de vloer. Het is normaal om een rek in uw buikstreek te voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn. Houd deze rek 10-30 seconden vast en ontspan. Drie herhalingen is een goed beginpunt.

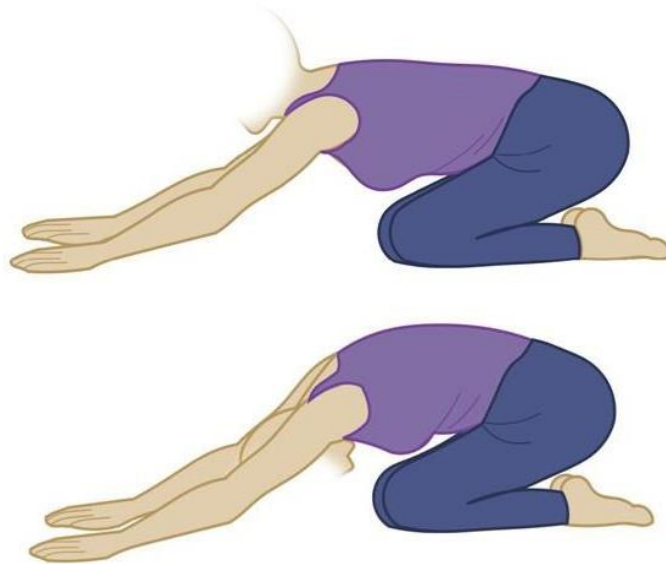


U kunt deze oefening uitbreiden door uw ellebogen iets verder naar voren te plaatsen voordat u zichzelf optilt.



Oefening 4 - Buikspieren strekken

Begin door op uw knieën te gaan zitten. Reik langzaam naar voren met uw armen gestrekt voor u uit, om een rek te voelen bij uw schouders en onderrug. Dit mag niet pijnlijk zijn. Houd deze rek 10-30 seconden vast en ontspan. Drie herhalingen is een goed beginpunt.



Wat kan ik doen om mijn herstel te bevorderen?

Doe uw oefeningen langzaam en voorzichtig en doe **geen** pijnlijke stretchoefeningen.

U moet tijdens het oefenen een lichte rek voelen, maar geen pijn. Indien nodig raden wij u aan om uw pijnstillers (zoals voorgeschreven) 30 minuten voor de training in te nemen. Het is belangrijk dat u de instructies volgt die bij uw pijnstillers worden geleverd en dat u niet meer dan de aanbevolen dosis inneemt. Als u vragen heeft over pijnstilling, neem dan contact op met uw arts.

Lichaamsbeweging kan helpen om uw kracht en conditie te behouden, vermoeidheid te verminderen en het herstel te bevorderen. Het kan ook helpen om mogelijke bijwerkingen tijdens chemotherapie en radiotherapie tot een minimum te beperken. Neem contact op met een fysiotherapeut als u begeleiding of advies nodig heeft bij het plannen of starten van enige vorm van lichamelijke activiteit.

Littekens

Uw oefeningen kunnen helpen om het risico op strengen in de oksel te verminderen en om deze te behandelen.

U kunt merken dat er litteken/strengen onder uw oksel ontstaan, die soms tot aan uw pols reiken. Dit staat bekend als axillary web syndrome (AWS), maar het is niets om u zorgen over te maken. Niet iedereen heeft last van AWS. Lichaamsbeweging helpt deze littekenstrengen te verlichten, dus het is belangrijk om door te gaan met uw trainingsprogramma als er strengen ontstaat.

Seroom

Als u een seroom (vochtophoping na de operatie) krijgt, laat u dan door uw arts adviseren over uw oefenprogramma.

Massage

Zelfmassage kan helpen bij het herstel van uw littekens. Als uw littekens volledig genezen zijn, is het aan te bevelen dagelijks rondom uw littekens te masseren. Als u er klaar voor bent, drukt u met uw vingers of de palm van uw hand zachtjes op het weefsel rond uw litteken en beweegt u de bovenste huidlaag in een cirkelvormige beweging op de onderliggende lagen. Dit helpt het litteken te verzachten door de circulatie naar het gebied te verbeteren en kan ook helpen het gevoel (sensibiliteit) te verbeteren.

Als uw littekens volledig genezen zijn, kunt u uw favoriete crèmes blijven gebruiken om het gebied te masseren. In het geval van aanvullende radiotherapie: tijdens en tot ongeveer vier weken na de radiotherapie krijgt u advies over welke crèmes en vochtinbrengende middelen u op uw huid kunt gebruiken.

Houding

Uw oefeningen kunnen ook helpen om een goede houding te behouden na uw operatie.

Tillen en dragen

Vermijd zwaar tillen en dragen, vooral boven schouderhoogte, gedurende twee weken na uw operatie, of tot uw littekens genezen zijn. Daarna kunt u geleidelijk uw normale activiteiten hervatten zodra u zich daar klaar voor voelt.

Repetitieve taken

Wees voorzichtig met repetitieve taken zoals typen, schrijven, naaien en stofzuigen gedurende 2-3 weken na de operatie. Deze activiteiten kunnen de zwelling verergeren of pijn of een gevoel van zwaarte in de aangedane arm(en) veroorzaken. Bouw deze activiteiten geleidelijk op en zorg ervoor dat u regelmatig pauzes inlast.

Hervatten van activiteiten, hobby's en sport

Doe onmiddellijk na de operatie lichte oefeningen, zoals wandelen.

Dit kan helpen om kracht en fitheid te behouden, vermoeidheid te verminderen en ook het herstel te bevorderen. Het kan ook helpen om mogelijke bijwerkingen tijdens chemotherapie en radiotherapie tot een minimum te beperken. Neem contact op met een fysiotherapeut als u begeleiding nodig heeft, of specifiek advies, over het plannen of starten van een lichamelijke activiteit.

8-12 weken na de operatie

In deze periode kunt u beginnen met het hervatten van meer belastende activiteiten en oefeningen. Neem contact op met uw fysiotherapeut als u begeleiding of specifiek advies nodig heeft.

Zwemmen

Zwemmen is een zeer goede vorm van lichaamsbeweging. Denk eraan dat u uw sportbeoefening in een rustig tempo hervat en stel haalbare en realistische doelen voor uzelf. In het geval van aanvullende radiotherapie: u zou tijdens de radiotherapie moeten kunnen blijven zwemmen, maar vraag uw arts om individueel advies en zwem niet totdat uw littekens volledig genezen zijn. Neem contact op met uw oncoloog over zwemmen tijdens chemotherapie.

Pilates en yoga

Dit zijn uitstekende vormen van activiteit na een borstoperatie.

Wij raden een geleidelijke terugkeer naar pilates of yoga aan, maar probeer geen houdingen waarbij u uw gewicht op uw armen draagt tot ongeveer 8-12 weken na de operatie. Na deze periode kunt u deze activiteiten geleidelijk hervatten. Doe echter geen statische posities op uw armen langer dan 10 seconden zonder te rusten.

12 weken na de operatie

Op dit tijdstip zou u uw normale activiteitsniveau moeten kunnen hervatten.

Wij raden u aan elke week 150 minuten (2½ uur) matig intensieve activiteit te beoefenen (dit kan worden opgesplitst in kortere sessies om tot een totaal van 150 minuten te komen).

Denk eraan uw activiteit te plannen, het juiste tempo aan te houden en prioriteiten te stellen en probeer een verscheidenheid aan activiteiten op te nemen.

Tijdens een matig intensieve inspanning moeten uw hartslag en ademhaling toenemen en kunt u gaan zweten, maar u moet nog wel een gesprek kunnen voeren. Om uw ademhalingsfrequentie te meten, kunt u een schaal van 0 tot 10 gebruiken, waarbij 0 betekent dat u normaal ademt in rust en 10 extreme ademnood is. Streef naar een ademnood van 4/10. Dit is een matige intensiteit van lichamelijke activiteit.

Verdere overwegingen

Rijden

Wij raden u aan niet te rijden totdat u er zeker van bent dat de veiligheidsgordel comfortabel over uw borstkas zit en

- u de versnellingspook en handrem veilig en met vertrouwen kunt bedienen
- een noodstop kunt maken zonder enig letsel of ongemak

Je mag geen gevaar veroorzaken in het verkeer. Denk daarom aan je eigen veiligheid en die van andere weggebruikers en rijd bij twijfel niet.

De eerste dag na uw narcose of operatie is het verboden te rijden. Als u pijnstillers neemt, vraag dan aan een apotheker of het voor u veilig is om te rijden.

Weer aan het werk

Wanneer u weer aan het werk kunt, hangt af van wat uw werk inhoudt. Een geleidelijke terugkeer naar het werk wordt aanbevolen, maar is niet noodzakelijk. Begin hiermee wanneer u zich er lichamelijk en emotioneel klaar voor voelt. Vraag een professional om advies als u meer informatie, advies of steun nodig heeft.

Meer fysiotherapie?

Het kan zijn dat u meer fysiotherapie nodig heeft als:

- u 3-4 weken na uw operatie nog geen volledige beweging in uw schouder heeft;
- een schouderbeperking u problemen geeft bij uw dagelijkse activiteiten;
- u littekenstrengen in de oksel heeft;
- u niet in staat bent om in de bestralingspositie te komen;
- u na 4-6 weken nog niet goed rechtop kan staan en lopen
- u moeite heeft om terug te keren naar uw normale niveau van lichamelijke activiteit;
- uw energieniveau laag is of u last heeft van vermoeidheid.

Hoe kan ik meer fysiotherapie regelen?

Vraag uw plastisch chirurg om u door te verwijzen naar een fysiotherapeut.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Contact

Bij vragen neem contact op met de polikliniek plastische chirurgie:

Tel: 088 75 569 04

Bereikbaar van maandag tot vrijdag tussen 8.30 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 16.00 uur.

Divisie

Afdeling plastische chirurgie

UMC Utrecht, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2021, UMC Utrecht



Bezoekadres:
Heidelberglaan 100
3584 CX UTRECHT

Postadres:
Postbus 85500
3508 GA UTRECHT

www.umcutrecht.nl
T. +31 (0)88 75 555 55