

Øvelser del 2

Skal først gøres efter instruktion ved fysioterapeut i Mammacenteret.

Øvelse 1

Udgangsstilling: Armene langs siden

Løft armene med strakte albuer og håndfladerne mod hinanden. Undgå at løfte skuldrene og bevæg kun til smertegrænsen. Sænk derefter armene langsomt.

Du kan også lave øvelsen, når du ligger ned.

Øvelsen udføres 5-10 gange, to gange dagligt.



Øvelse 2

Sæt hænderne bag nakken og før albuerne frem foran ansigtet og derefter bagud.

Du kan også lave øvelsen, når du ligger ned.

Øvelsen udføres 5-10 gange, to gange dagligt.



Øvelser del 2

Øvelse 3

Udgangsstilling: Armene langs siden
Før armene ud til siden og opad med håndfladerne op mod loftet. Undgå at løfte skuldrene og bevæg kun til smertegrænsen.

Du kan også lave øvelsen, når du ligger ned.

Øvelsen udføres 5-10 gange, to gange dagligt.



Øvelser del 2

Udspænding af brystmusklerne

Øvelse 4

Lig på ryggen med den opererede sides arm ud til siden:

4A. Med bøjet albue i 2 minutter.



4B. Med strakt albue i 2 minutter.



I begyndelsen skal hele armen være understøttet – eventuelt af ekstra puder.

Der skal være understøttelse nok til, at armen og brystmusklerne er afslappede.

Undgå for tyk pude under hovedet. Hovedpuden må ikke ligge under skuldrene.

Øvelserne udføres 2 gange dagligt.

Øvelser del 1

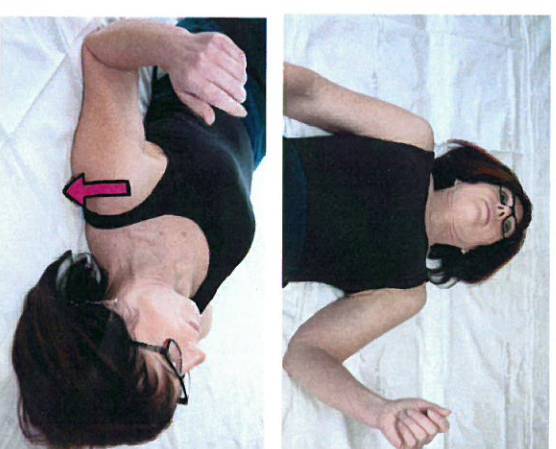
Øvelse 3

Udgangsstilling:

Lig på ryggen med bøjede ben. Den opererede sides albue skal være bøjet og placeret en håndsbredde fra kroppen. Lad underarmen hænge afslappet let bagover.

Vip skulderen lidt ned mod underlaget. Der skal ikke ske bevægelse i lænden. Hold spændingen i cirka 10 sekunder.

Øvelsen udføres 5 gange, to gange dagligt.

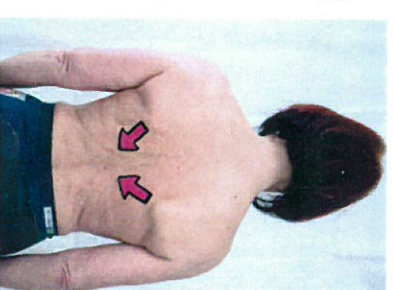


Øvelse 4

Stå eller sid med armene afslappet ned langs siden. Træk skulderbladene ned mod "baglommerne" og hold stillingen i cirka 10 sekunder.

Saml ikke skulderbladene for meget og undgå bevægelse i lænden.

Udføres jævnligt i løbet af dagen.



Øvelser del 1

Skal gøres fra 1. dag efter operationen

Øvelse 1

Pumpeøvelse

Bøj albuerne og knyt hænderne, stræk derefter armene og spred fingrene.

Øvelsen modvirker hævelse af din arm og hånd.

Du kan også lave øvelsen, når du sidder ned – eventuelt med armen støttet på et armlæn eller lignende.



Øvelsen udføres jævnligt i løbet af dagen.

Øvelse 2

Udgangsstilling: Siddende eller stående

Lav skulderrulninger. Skuldrene føres frem, op, bagud og ned i cirkulære bevægelser.

Bevægelsen gøres begge veje.

Øvelsen udføres 5-10 gange, to gange dagligt.

Øvelser del 2

Øvelse 5

Øvelsen må først laves, når såret er lægt efter ca. 14 dage.

Stå med hele underarmen placeret på en dørkarm eller lignende. Det inderste ben placeres foran det yderste.

5A. Albuen skal være i skulderhøjde.



5B: Albuen skal være over skulderhøjde; i den højde, hvor du mærker mest stramning.



Ved begge øvelser holdes kroppen lodret. Bøj lidt ned i knæene samtidig med, at kroppen lænes lige frem, indtil det strammer godt i brystmusklen.

Hold stillingen mindst 30 sekunder, indtil spændingen klinger af, eller det snurrer i fingrene.

Øvelserne udføres 2 gange dagligt.

Vævsbehandling

Nedenstående skal ikke udføres i den periode hvor der gives strålebehandling.

Vævsforskydning

Fra første dag efter operationen må du lægge hænderne oven på hinanden lige under kravebenet. Pres begge hænder i dybden. Hold til der føles varme, eller der er gået et par minutter.

Fra ca. 3 uger efter operationen laves vævsforskydning både under kravebenet og omkring brystet/operationsområdet:

- Pres i dybden – hold trykket og skub mod midten af brystet
- Gøres henholdsvis over og under brystet og på hver side af brystet
- Hver vævsforskydning skal holdes, til der føles varme, vævet giver efter, eller til stramningen tager af
- Hold mindst et par minutter, hvis du ikke mærker nogen af delene. Du må ikke presse så hårdt, at det gør ondt

Der henvises i øvrigt til følgende hjemmeside, hvor billeder af vævsforskydning kan findes i fysioterapeut Kirsten Tørsleffs øvelsesprogram:

<http://www.fysio.dk/Pjecer/Ovelser-for-brystopererede/>

Behandling af ar

Når arret er stabilt (efter ca. 6 uger), kan du strække arret på langs. Stræk et lille stykke ad gangen:

Pres to fingre i dybden og træk i hver sin retning.



Du kan eventuelt også bearbejde arret med små cirkelbevægelser med en til to fingre, så huden flyttes i forhold til det underliggende væv.

Efter operationen er det vigtigt at vænne brystregionen til berøring

Allerede dagen efter operationen er det godt at lægge en hånd på operationsområdet, både på brystet og i armhulen. Hold den et stykke tid, til du føler varme. Det vænner området til berøring og stimulerer blodgennemstrømningen.

Hvilestilling

Efter operationen kan det være et problem at finde en behagelig hvilestilling. Lig på den raske side, anbring en stor pude under "operationsarmen" og eventuelt en pude under det øverste, bøjede ben. Slap helt af og træk vejret dybt og roligt.



Siddende hvilestilling

Sid med underarmen støttet på pude eller armlæen, så du slapper af i skulderen.

Hensigten med øvelserne er at:

- stimulere og normalisere operationsområdet
- bibeholde normal cirkulation i arm og operationsområde
- bevare fri bevægelighed i skulderleddet

Der kan være smerte i operationsområdet. Under øvelserne må det gerne stramme, men øvelserne må ikke medføre flere smerter.

Hvor ofte og hvor længe

Lav øvelserne i et roligt tempo to gange om dagen. Arbejd dig længere og længere ud i bevægelsen, til du opnår den bevægelighed, du havde før operationen.

Fortsæt med at arbejde med vævsforskydeligheden, indtil vævet er lige forskydeligt i brystområdet på begge sider.

Hvis du skal have **strålebehandling**, øges risikoen for stramning i vævet. Derfor skal du fortsætte med øvelserne to gange dagligt indtil et år efter endt strålebehandling; også selv om du har normal skulderbevægelighed. Har du normal bevægelighed, er det kun nødvendigt med få gentagelser af hver øvelse.

Efter dette år skal du fortsætte med strækøvelser dagligt, da de berørte muskler kan blive stramme igen.

Husk at bruge armen

Det er vigtigt, stille og roligt, at bruge den opererede sides arm til almindelige daglige gøremål. Det må dog ikke medføre smerter, spænding eller hævelse i armen eller det opererede område.

Nogle brystopererede kvinder oplever på et tidspunkt, at deres arm, operationsområdet eller eventuelt kun hånden hæver. Der kan ikke siges noget om, hvornår en sådan hævelse kan opstå. Den kan komme lige fra operationsdagen til flere år efter.

Det er dog naturligt, at der lige efter operationen er en hævelse, som så aftager.

Hvorfor bliver armen tyk eller hævet?

Armen kan hæve op, fordi lymfesystemet bliver overbelastet. Det kan ske, hvis du bruger armen til det samme for længe ad gangen, for eksempel computerarbejde, håndarbejde, strygning, vinduespuddning, støvsugning, havearbejde.

Vær opmærksom på følgende symptomer:

- En følelse af at hånden og/eller armen er hævet og mere hård eller spændt, end den plejer
- En følelse af, at armen bliver tung og træt
- Fordybninger i huden efter ringe, ur eller BH-stropper i den opererede side

Hvad kan du selv gøre?

Hvis du oplever ovenstående symptomer, skal du holde hyppige pauser, lave mange pumpeøvelser og anbringe armen højt, når du hviler.

Hvis hævelsen ikke svinder igen i løbet af et par dage, bør du kontakte Onkologisk Afdeling eller din egen læge.

Venlig hilsen

Personalet i Fysioterapien

Veje Sygehus
Kabbeltoft 25
7100 Veje
Kontaktoplysninger:
Fysioterapien telefon 7940 6151

www.vejlesygehus.dk

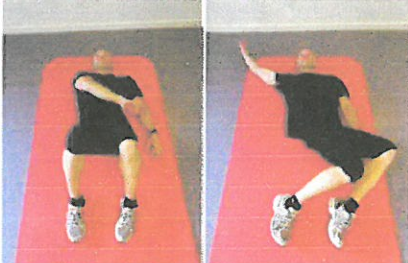
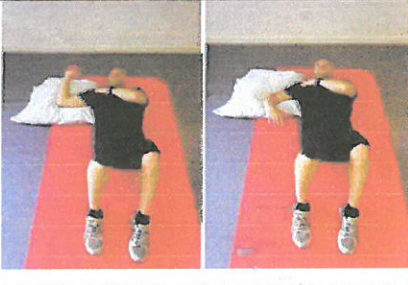
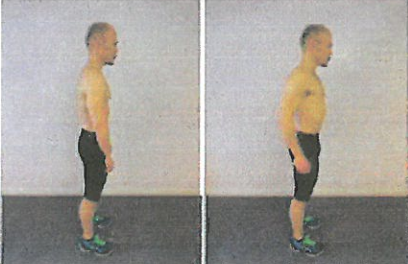
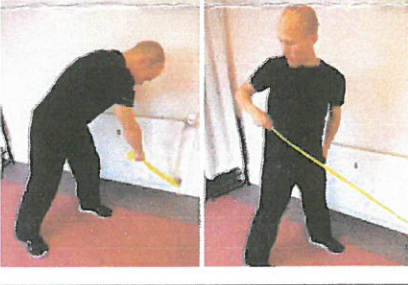
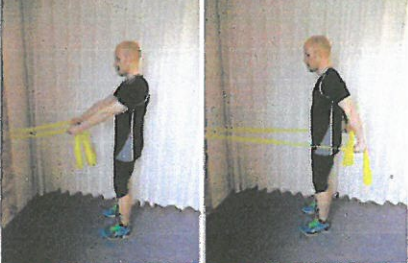

Patientinformation

Øvelsesprogram for den brystopererede patient

Velkommen til Veje Sygehus

Fysioterapien

Skulderøvelser

Øvelser	Beskrivelse	Tid/rep/kg
	<p>Albuen holdes strakt. Tommelfinger føres ned mod modsatte hoft og tilbage mod gulvet. Armen føres så tæt forbi øret som du kan. Knæene føres samtidig ud til siden som vist på billedet</p>	
	<p>Liggende med overarmen på en pude eller tæppe, så albuen er på højde med skulderen. Albuen bøjet i 90 grader. Før hånden i et roligt tempo fremad og bagud, så langt du kan uden at skulderen bevæger sig opad.</p>	
	<p>Før skuldrene op, tilbage, og pres dem aktivt ned af. Slap af og gentag øvelsen. Vær opmærksom på at skulderbladene <u>ikke</u> skal samles bag på ryggen.</p>	
	<p>”Start en plæneklipper” Udgangstilling: Stå foroverbøjet, hånd ved modsatte knæ. Øvelse: træk albuen tilbage imens du samtidig retter dig op og roterer i overkroppen, kigger efter albuen. (elastik/håndvægt)</p>	
	<p>Gør dig høj og kig lige frem. Hold albuerne strakte og træk tilbage, så du kommer forbi hoften. Hold igen på vej frem.</p>	
	<p>Gør dig bred henover skuldrene og hold den stilling hele tiden. Undgå at skulderbladene søger ind mod hinanden</p>	

