A woman with short dark hair, wearing a white t-shirt and white pants, is shown in profile from the side. She is pulling a red curtain upwards with her right arm. The t-shirt has a colorful logo that says 'FysioRap' and a small red tag on the sleeve that says 'EN EFF'. The background is dark, possibly a window at night.

**Øvelses-  
program  
for  
bryst-  
opererede**

**Kirsten  
Rosenlund  
Tørsleff**



# Hvilestilling og vejrtrækningsøvelse



I den første tid efter operationen kan det være et problem at finde en nogenlunde behagelig hvilestilling.

Lig på den raske side, anbring en pude, gerne en stor pude, under „operationsarmen“. Evt. tillige under det øverste knæ.



Anspændtheden påvirker vejrtrækningen. den første betingelse for at kunne slappe af er derfor, at man kan beherske sin vejrtrækning og foretage den på den rette måde.



Træk vejret roligt og dybt. Brug den nederste del af brystkassen. Forestil dig f.eks. at du har en badering omkring livet, som du ønsker at fylde med luft.

Pust roligt ud.



Umiddelbart fristes man til at holde armen ind til kroppen og understøtte den, fordi det strammer i såret og dræner generer.

Dette er imidlertid starten på en række følger:

- Smerter i armen
- indskrænket bevægelse i skulderleddet

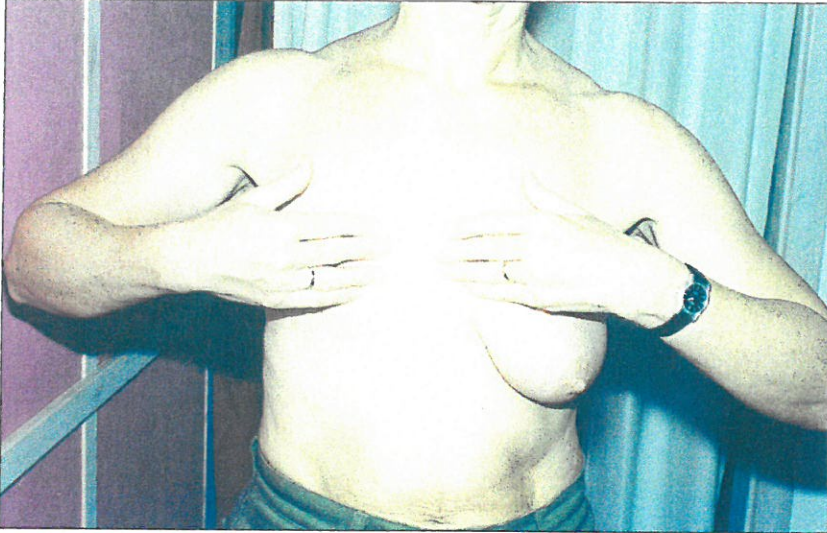


Prøv i stedet allerede fra starten at gå med naturligt armsving, selvom det strammer i armen og omkring såret.

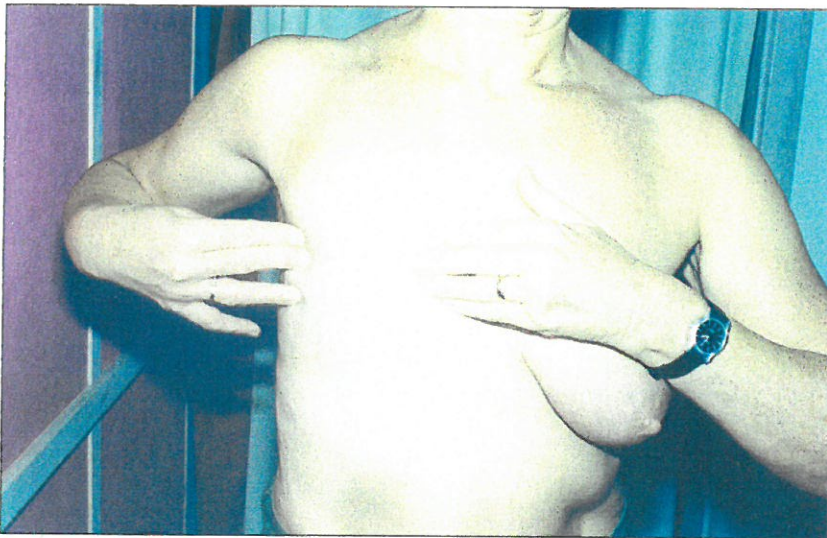


# Behandling af arret og hele området svarende til brystmusklen

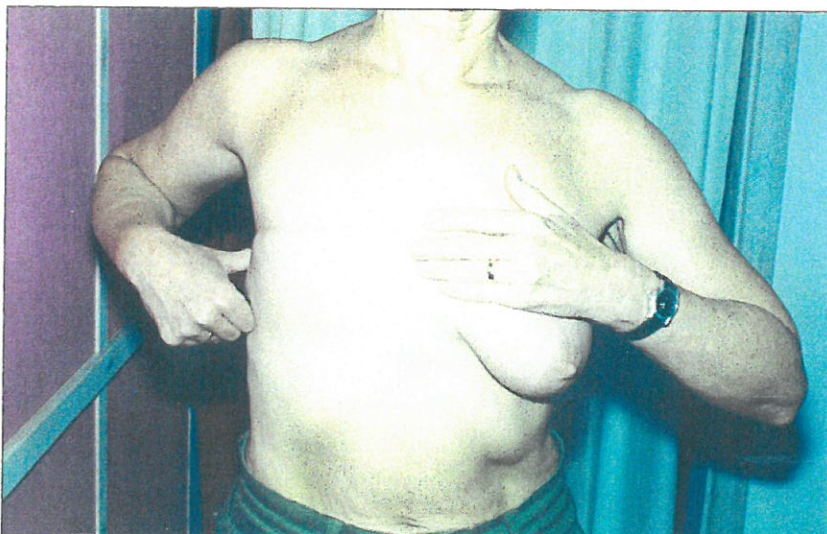
Behandlingen skal gives for at fremme blodgennemstrømningen og bevare forskydeligheden af vævet.



Hold med 2 eller flere fingre i arret, træk i arrets længderetning. Træk til du mærker det strammer og slip, når stramningen tager af.



Flyt fingrene og træk i den næste del af arret.



Træk i hver sin ende af arret. Hold til stramningen tager af. Skyd brystkassen godt fremad samtidig.

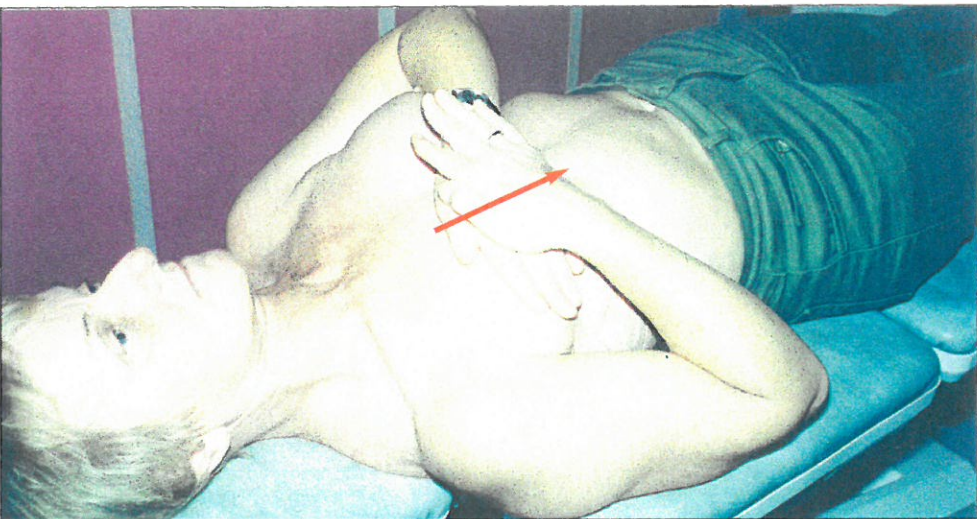




Læg den ene hånd på brystkassen lige under kravebenet. Brug håndfladen.



Læg den anden hånd ovenpå. Pres i dybden og træk samtidig forsigtigt **nedad** i pilens retning.  
Hold stillingen indtil du mærker varme.

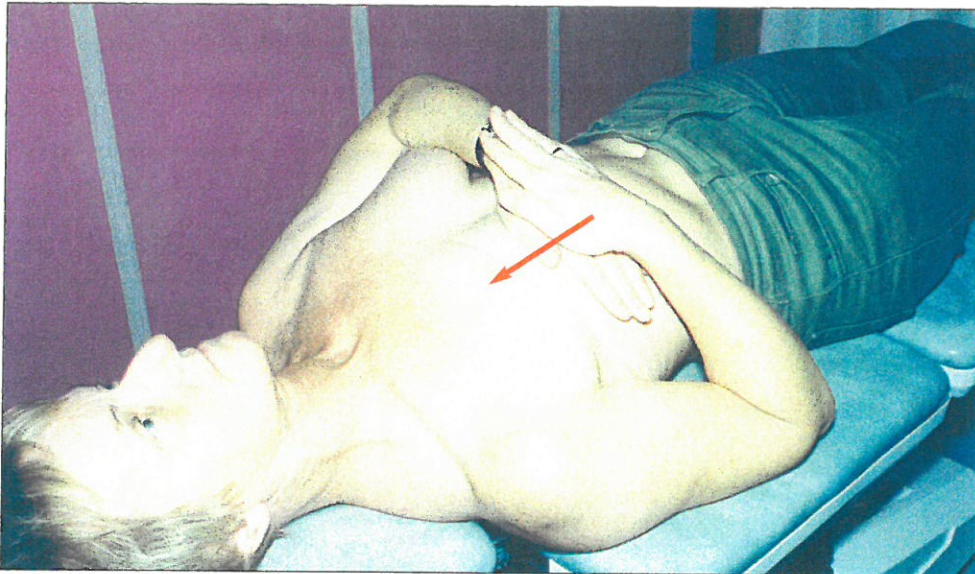


Hold med begge hænder et lille stykke længere nede på brystkassen.  
Samme teknik





Anbring den ene hånd en håndsbredde under arret.

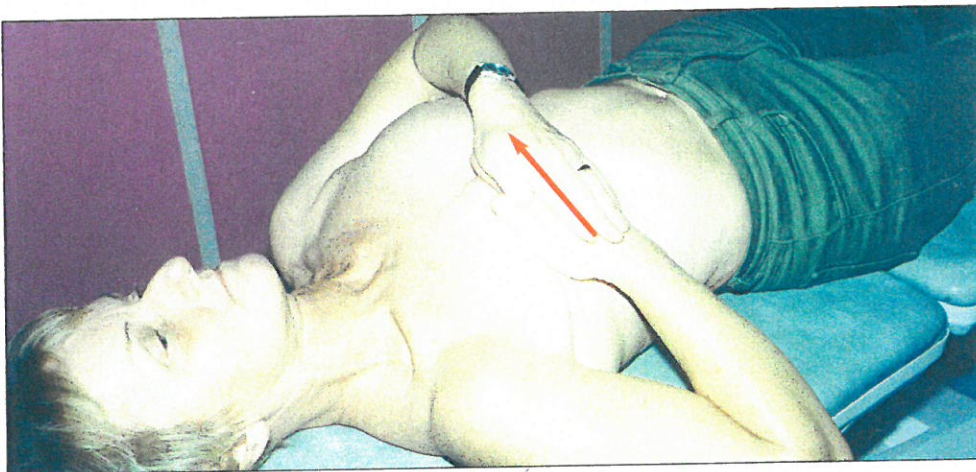


Læg den anden hånd ovenpå. Pres forsigtigt i dybden og træk **opad**.  
Hold stillingen til stramningen tager af, og til du mærker varme.





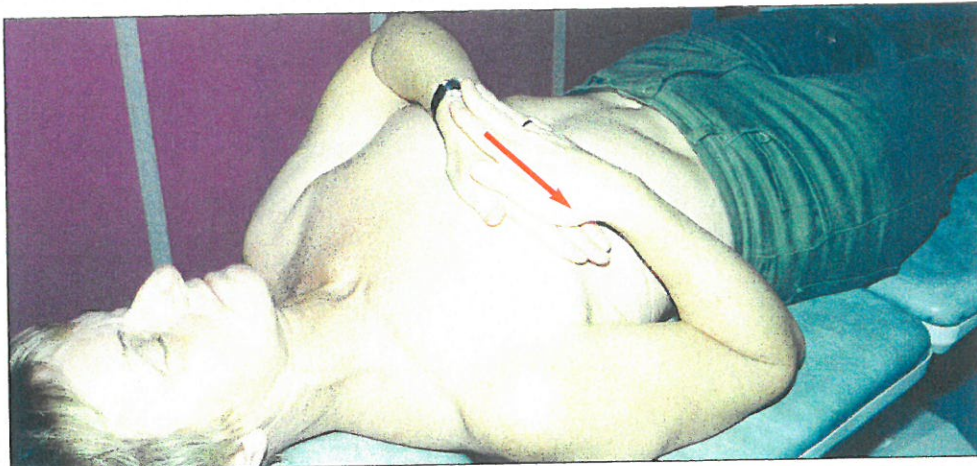
Anbring den ene håndflade på siden af brystkassen ud for arret.



Læg den anden hånd ovenpå, træk mod midten.

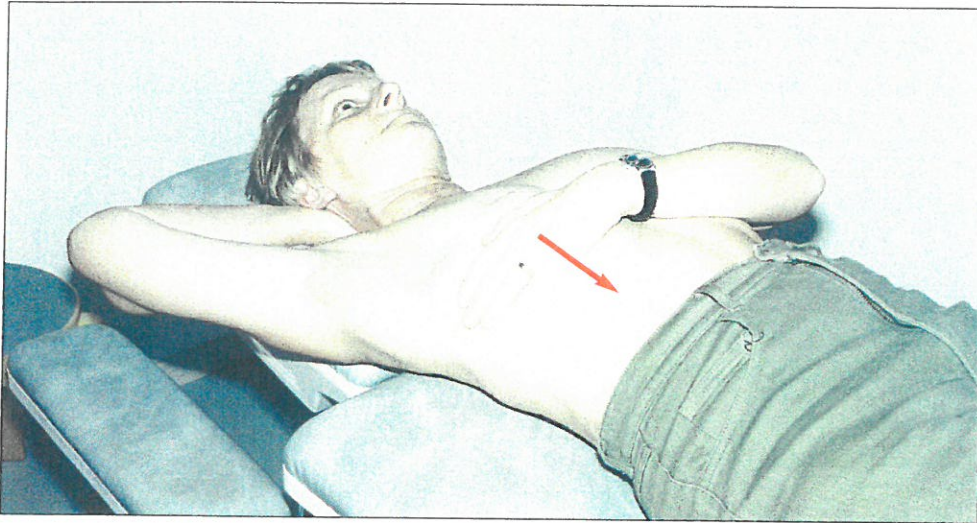


Anbring hånden midt på brystkassen.



Læg den anden hånd ovenpå og du trækker fra midten og ud. Hold til stramningen tager af og til du mærker varme.





Anbring den ene hånd i nakken. Læg den anden hånd på brystkassen nedenfor armhulen. Træk nedad samtidig med at du presser albuen forsigtigt i underlaget. Hold stillingen til stramningen tager af.



Læg armen i bøjet tilstand ud fra kroppen (ca. 90°).  
Lig i stillingen i ca. 2-3 minutter. *+ SW. blod*

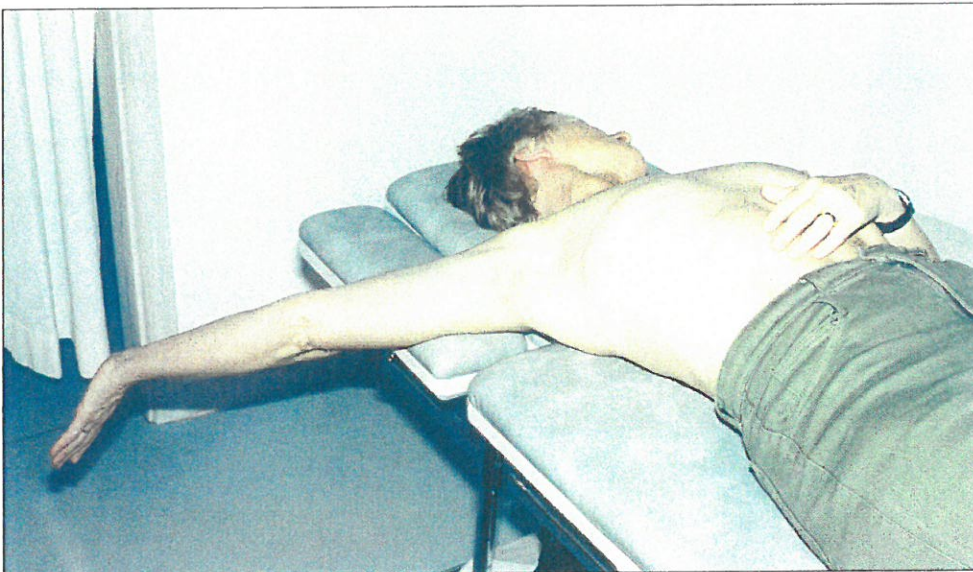


Læg herefter den strakte arm på stolen ud fra kroppen. Drej hovedet til modsat side, og lad armen hvile **helt afslappet** i ca. 2 minutter.





Senere kan du gøre øvelsen med bøjet arm. Ca. 10 cm af overarmen skal hvile på underlaget, men ellers skal armen være uden støtte.



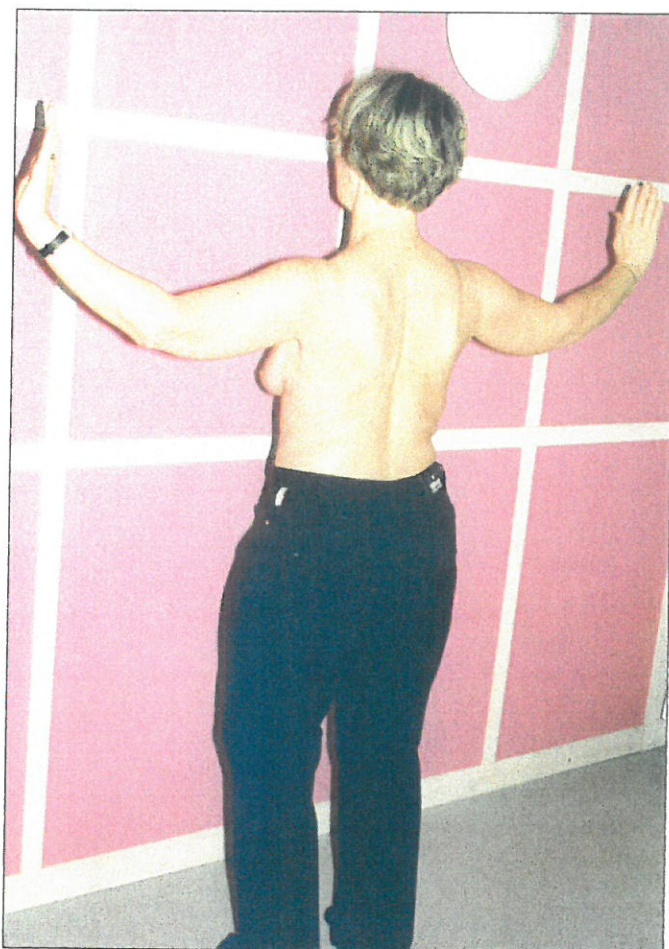
Samme øvelse med strakt arm. Drej hovedet til modsat side. Armen skal være afslappet.



## Holdningsøvelse og udspænding af muskel-, kar- og nervevæv



Stå med lille afstand mellem fødderne og vægten fremme på forfoden. Bøj lidt i knæene.



Løft begge arme, bøj hænderne opad så håndfladerne vender væk fra kroppen og hold stillingen til det snurrer i fingrene...

...som jeg demonstrerer for patienten.

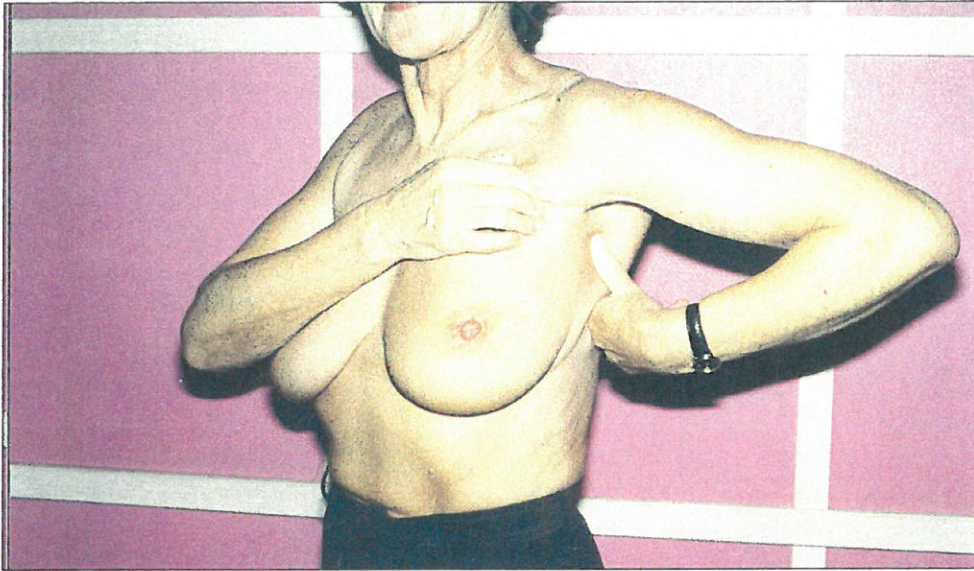


Tag armene ned og hold stillingen indtil fingrene bliver varme. Øvelsen gentages 1-2 gange.

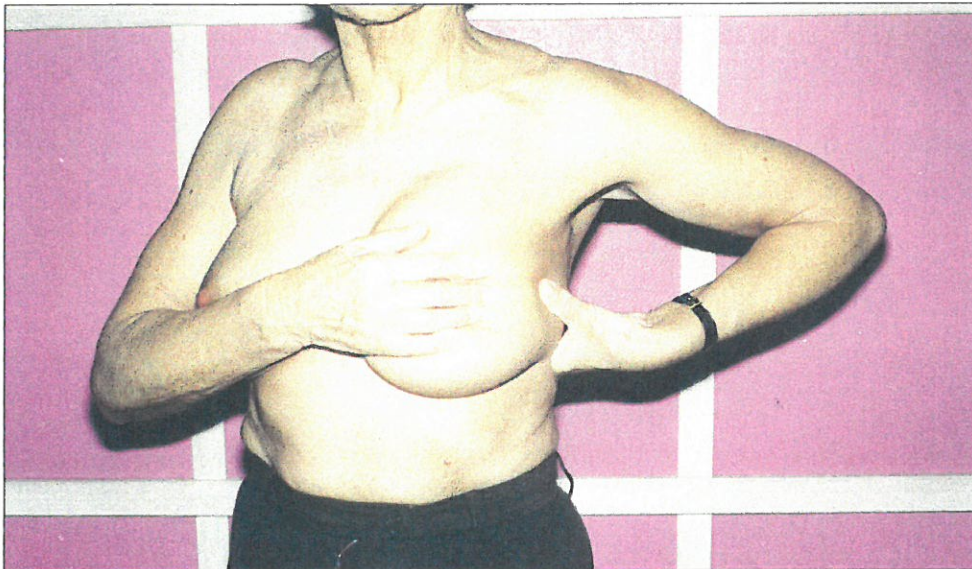


# Behandling efter en brystbevarende operation

Behandlingen gives for at bevare forskydeligheden og blodgennemstrømningen, så brystet lettere undgår at blive spændt. Behandlingen skal også udføres, mens du får strålebehandling, dog tilpasset tilstanden.



Træk i det øverste ar i hver sin retning, og hold til stramningen tager af.  
(Det kan være svært at få fat i det øverste ar).

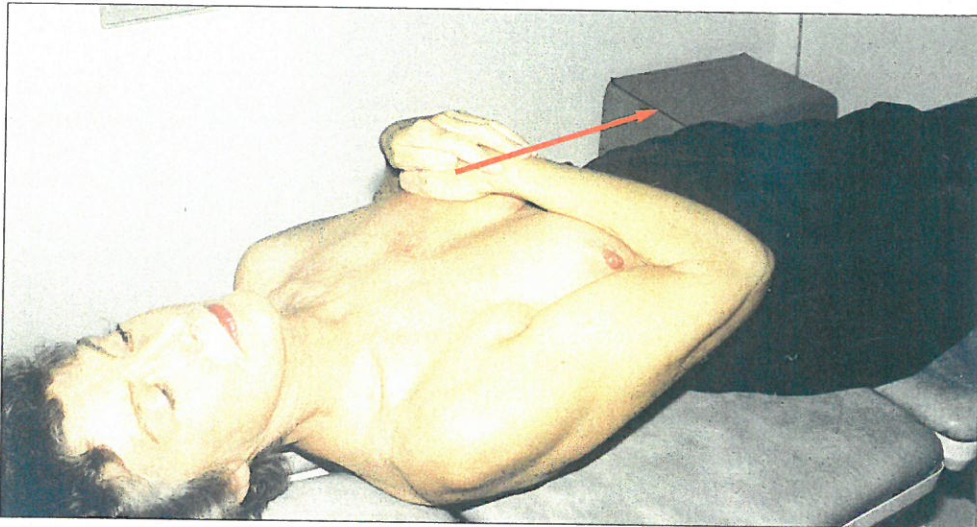


Træk i arret på brystet.

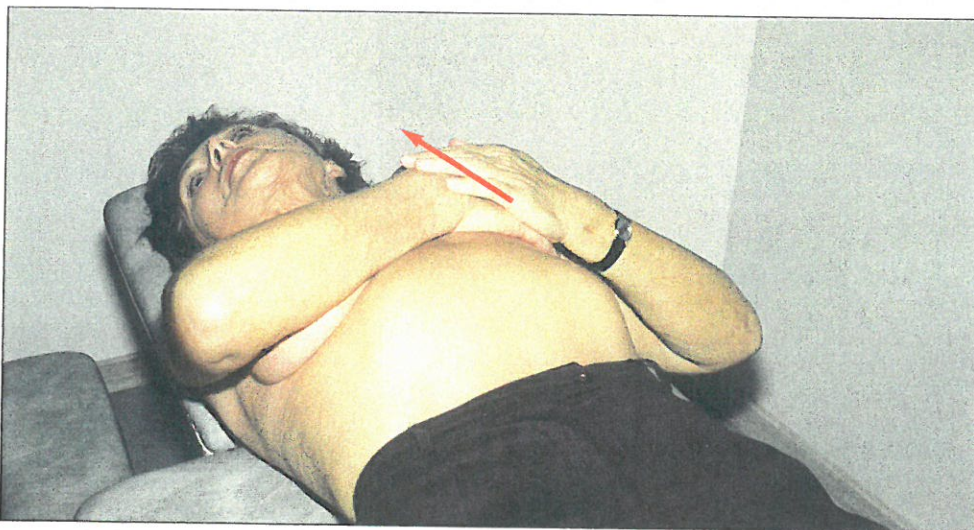




Læg begge hænder ovenover brystet og lige nedenunder kravebenet. Pres nedad med håndfladen i dybden og træk forsigtig **nedad** i pilens retning. Hold stillingen til stramningen tager af, og der opstår varme.



Anbring begge hænder et lille stykke længere nede på brystet, og foretag samme øvelse.

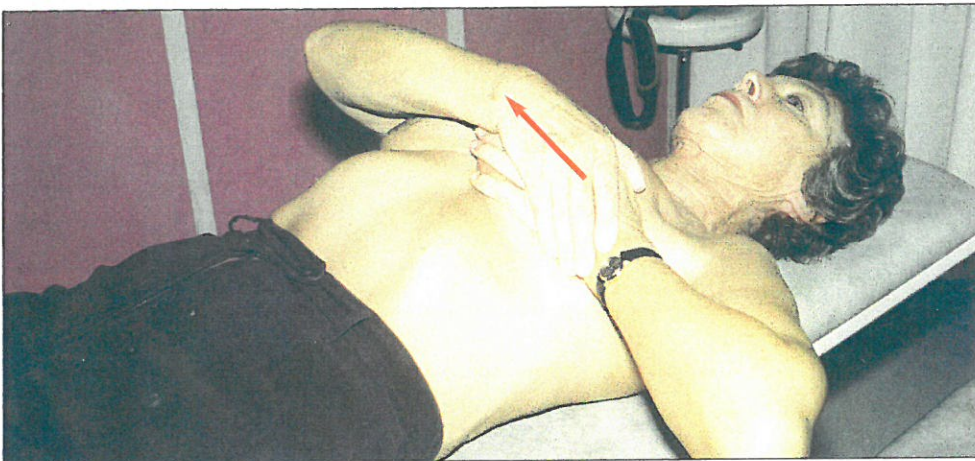


Anbring begge hænder nedenunder brystet, og træk **opad** i pilens retning. Hold stillingen til stramningen tager af.





Anbring en eller to hænder på siden af brystkassen, og træk ind mod midten...



...i pilens retning.



Anbring hånden midt på brystkassen.



Læg den anden hånd ovenpå, pres i dybden, og træk i pilens retning.





Læg den bøjede arm ud fra kroppen i 90°, så den ligger afslappet og lidt lavere end kroppen. Drej hovedet til modsat side. Hold stillingen 2-3 minutter.



Samme øvelse med strakt arm.



Øvelsen kan senere udføres med bøjet og strakt arm uden støtte. (10 cm af overarmen skal hvile på underlaget). Armen skal være helt afslappet.





## Strække- og udspændingsøvelser

Når en muskel bliver for kort, opstår der spænding i den. Den bliver øm, kan vanskeligere tåle belastninger, og den har sværere ved at udføre de bevægelser, som den er skabt til. Helt naturligt vil de muskler, der er blevet berørt af operationen, blive for korte. Dette gælder den store og den lille brystmuskel. Andre muskelgrupper bliver som regel også påvirket af operationen, især nakke- skuldermusklerne mellem ribbenene og de muskler, som skal holde skulderbladene fast, idet hele ens bevægemønstre ændres.

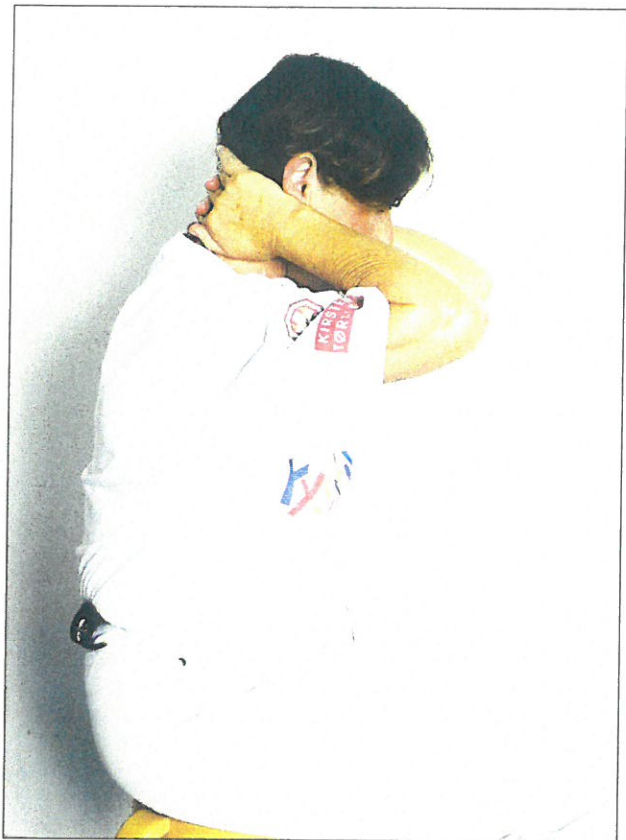
De følgende øvelser skal udføres, mens man foretager en dyb og rolig vejrtrækning. Den bedste virkning opnår du, hvis du udspænder musklerne under og lige efter udåndingen.



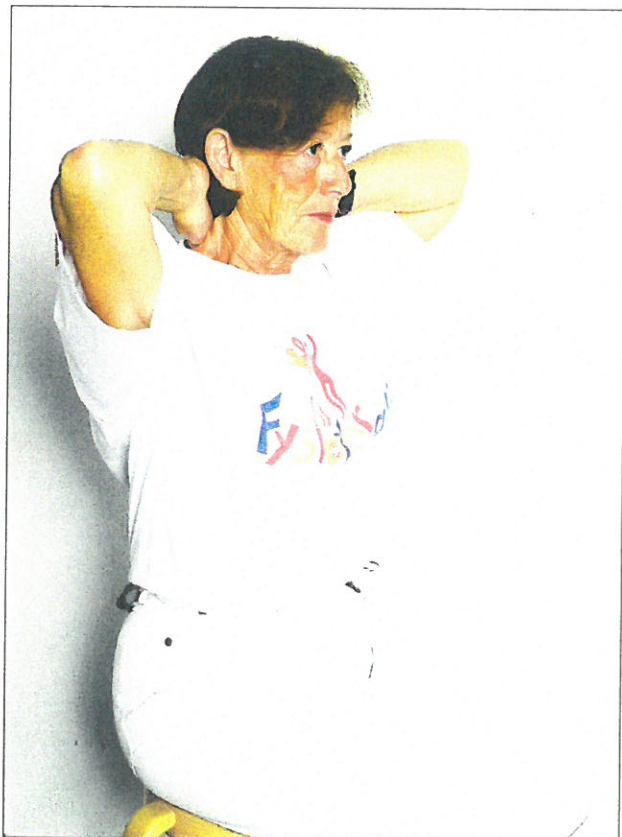
# Udspændingsøvelse for arm- og brystmuskel



Udgangstilling: Flet hænderne i nakken, albuerne rettes fremad.



Ryggen krummes lidt.



Rygstrækning, og samtidig føres albuerne bagud. Slutstilling holdes ca. 10. sek. Gentages 3- 5 gang, 3 gange dagligt.

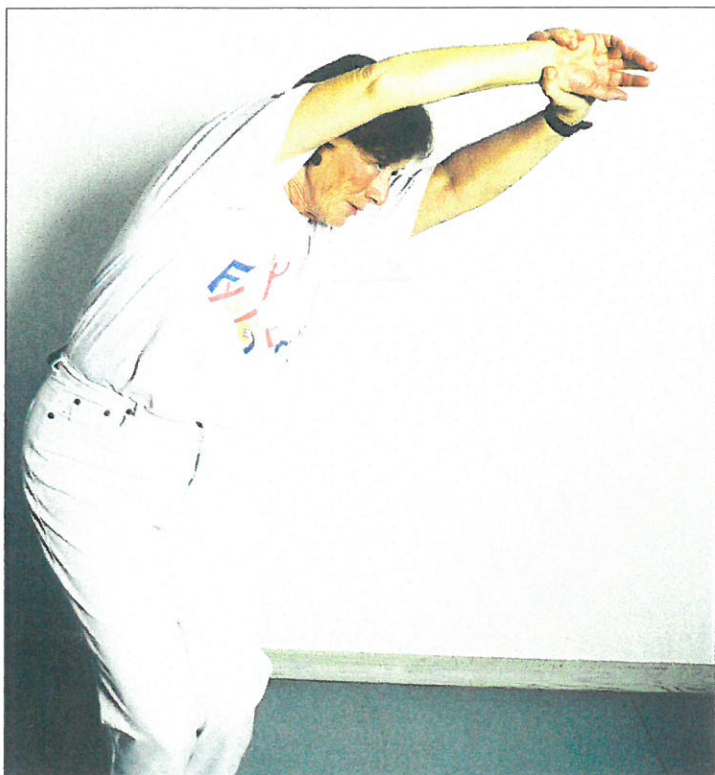
Øvelsen kan også udføres i liggende stilling og påbegyndes dagen efter operationen.

## Strækkeøvelse for arme, ryg og brystmuskler



Sid på gulvet eller på et bord i langsiddende stilling. Anbring begge håndflader bag din ryg. Stræk ryggen bagover, skyd brystkassen fremad og hovedet bagover samtidig med, at hagen trækkes ind. Hold stillingen i ca. 20. sek. og gentag øvelsen 2-3 gange.

## Strækkeøvelse for arm og hele siden



Stå med lidt afstand mellem benene, bøj ned i knæene på 1, skyd hoften ud til højre på 2, hold højre arm strakt op over hovedet på 3 og træk med venstre hånd i højre arm på 4. Hold omkring håndledet. Træk til du mærker stramningen og hold stillingen indtil spændingen tager af. Gentag øvelsen 2-3 gange. Også til modsat side.



## Udspændingsøvelse for brystmusklerne



Stil dig i gangstående stilling med hele venstre underarm hvilende på dørkarmen.



Læn straks overkroppen fremad, idet du bøjer let i højre knæ, til du mærker det strammer. Hold denne stilling til spændingen „klinger af”, og det snurrer lidt i fingrene. Tag armen ned og vent til fingrene bliver varme. Øvelsen udføres 2-3 gange. Gentag øvelsen med modsatte arm.



Efter således at have udspændt den store brystmuskel i begge sider, skal du nu udspænde den lille på samme måde.



Udgangsstillingen er som før, blot er venstre arm nu strakt langs karmen, så højt du kan nå. Sænk venstre skulder.



Læn dig fremover til det strammer og hold stillingen til spændingen „klinger af“ og det snurrer lidt i fingrene. Tag armen ned og vent til fingrene bliver varme.  
Øvelsen udføres 2-3 gange.  
Gentag øvelsen med modsatte arm.



## Udspændingsøvelse for nakke-skuldermuskler



Fat med venstre arm omkring hovedet og træk samtidig hovedet forsigtigt til modsat side. Vent til spændingen „klinger“ af.



Træk lige til siden indtil du mærker spænding. Hold stillingen indtil spændingen „klinger af“.

Da nakke- skuldermusklerne har forskellige trækretninger, kan det ved denne øvelse være nødvendigt at variere trækket under udførelsen.



# Pumpeøvelser

Pumpeøvelser kan påbegyndes ca. 14 dage efter operationen. Hver bevægelse skal gentages ca. 10 gange, 1-2 gange daglig. Øvelserne udføres i en periode på 4-5 måneder, eller efter behov. Ved disse øvelser kan man give en form for aktiv massage for at forebygge spændingsforøgelse og smertetilstand i musklerne.

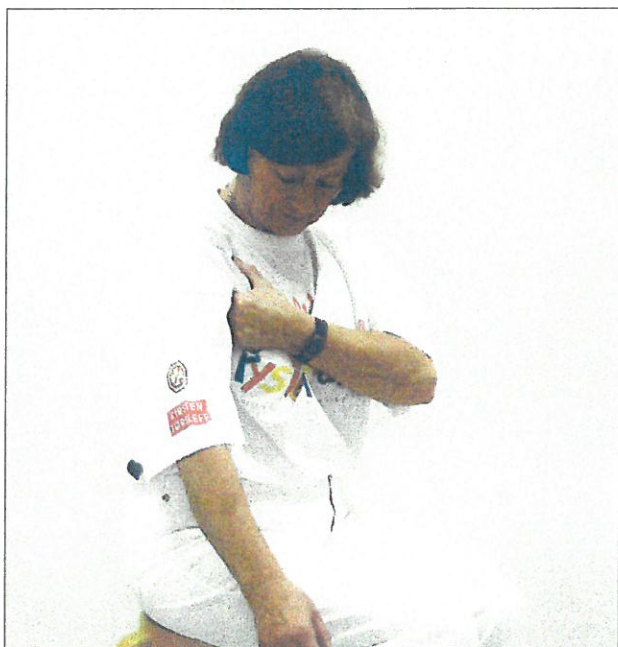


Tag fat om musklen med **modsat** hånd, så håndfladen er på forsiden af musklen og fingrene på bagsiden.



Klem **fladt** om musklen og lav løse armsving op og ned.

## Brystmuskel og armhule



Tag fat om musklen med **modsat** hånd, så tommelen er på forsiden og de 4 fingre i armhulen.



Armen svinges op og ned som før.



# Overarm



Forside:  
Tag fat om bøjemusklen med tommelen på **indersiden**, 4 fingre på ydersiden.



Bøj og stræk armen, klem samtidig om overarmsmusklen knyt hånden...



...og stræk fingrene ud.

## Underarm



Læg de 4 fingre på musklen oppe ved albuen og knyt hånden...



...stræk fingrene ud (8-10 gange), flyt grebet lidt ad gangen ned til håndleddet, idet knyttestrækkebevægelsen gentages inden hver skift.



Tag fat med tommelfingeren inde i hånden og de 4 fingre på oversiden af hånden...



...bøj og stræk fingrene.



# Styrketræning af rygmuskler

I det daglige øvelsesprogram må musklerne mellem skulderblade og de muskler, der holder dem på plads, ikke forsømmes, både af hensyn til forsidens muskler og belastningen af armene, ved f.eks. løft.



Saml skulderbladene, armene hænger løst ned til kroppen.



Armene føres ud i favnstilling mens du trækker skulderbladene **nedad**. Hold stillingen 5-10 sek. Sænk skuldrene og hold armene afslappet.

Armene føres tilbage til udgangsstilling.

Øvelsen kan i begyndelsen udføres uden vægte i hænderne, men for at opnå den rette styrketræning af musklerne, skal den kunne udføres med 1/2-1 kg i hver hånd. Udføres 3-5 gange 1-2 gange dagligt. Kan også udføres stående med let bøjede knæ.

HUSK: Du kan undgå gener, som kan komme før eller siden, ved at træne fra starten - og vedligeholde øvelsesprogrammet i mindst 1 år.

Venlig hilsen  
*Kirsten R. Tørsleff*