

Til patienter og pårørende

Øvelsesprogram for den brystopererede patient

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Øvelsesprogram for den brystopererede

Hensigten med øvelserne er at:

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

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

Husk at bruge armen

Det er vigtigt at bruge den opererede sides arm til daglige gøremål - også op over hovedhøjde. Det må dog ikke medføre smerter, spænding eller hævelse i armen eller i det opererede område.

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 vævsforskydning (se side 9) indtil du ikke længere oplever generende stramninger.

Hvis du skal have strålebehandlinger, øges risikoen for stramning i vævet.

Derfor skal du fortsætte med øvelserne to gange dagligt indtil et år efter endt strålebehandling. Har du normal bevægelighed i skuldrene, er det kun nødvendigt med få gentagelser af hver øvelse. Efter dette år skal du fortsætte med strækøvelser dagligt, da de berørte muskler og vævet kan blive stramme igen.

Fremtidig træning

Efterhånden som du genvinder din normale bevægelighed i skulderen, anbefales det at du begynder at belaste armen mere, f.eks. i form af styrketræning. Træningen må ikke forårsage/forværre smerter eller andre gener i brystet, skulderen eller armen. I begyndelsen skal styrketræningen ske med lav belastning, som langsomt kan øges.

Berøring af operationsområdet

Fra dagen efter operationen kan du begynde at vænne operationsområdet til berøring og stimulere blodgennemstrømningen ved at lægge en let hånd på operationsområdet, både på brystet og i armhulen.



Forslag til hvilestillinger:

Siddende hvilestilling

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

Liggende hvilestilling

Efter operationen kan du med fordel benytte ekstra puder til at finde en behagelig hvilestilling. Lig f.eks. på rask side med en stor pude under den opererede sides arm og eventuelt en pude mellem benene. Slap helt af og træk vejret dybt og roligt.



De første dage efter operationen

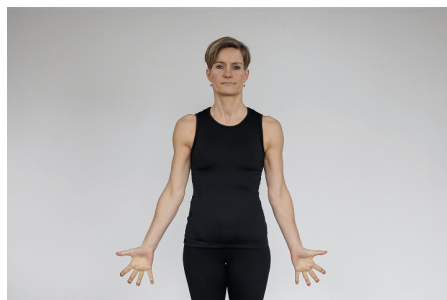
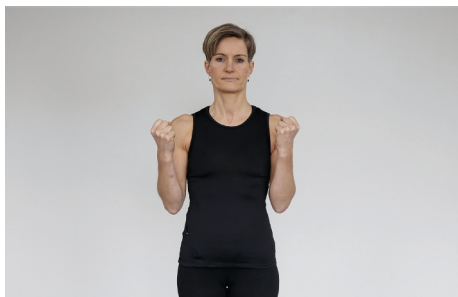
De følgende øvelser udføres fra 1. dag efter operationen

1 Venepumpeøvelse

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 med 5-10 gentagelser



2 Skulderrulninger

Øvelsen udføres 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.

3 Skulderbladsøvelse

Stå eller sid med armene afslappet ned langs siden.

Løft brystet frem og op, så skulderbladene trækkes ned mod baglommerne, og hold stillingen i cirka 10 sekunder.

Saml ikke skulderbladene for meget.

Udføres jævnligt i løbet af dagen, med 2-3 gentagelser hver gang.



Flere øvelser

De følgende bevægeøvelser udføres efter instruktion ved fysioterapeut.

4 Skulderbevægelse

Stå eller lig med armene langs siden. Løft armene med strakte albuer og håndflader mod hinanden. Undgå at løfte skuldrene og bevæg kun til smertegrænsen. Du må gerne mærke en stramning. Sænk derefter armene langsomt.

Øvelsen udføres 5-10 gange, to gange dagligt.



5 Bevægelse bryst

Sæt hænderne bag nakken. Før albuerne frem foran ansigtet og derefter bagud til du eventuelt mærker en stramning. Du kan også lave øvelsen, når du ligger ned.

Øvelsen udføres 5-10 gange, to gange dagligt.



Udspænding af brystmusklerne

6 Stræk af brystmuskkel 1

Lig på ryggen med den opererede sides arm ud til siden og albuen i skulderhøjde.

I begyndelsen kan hele overarmen være understøttet af en ekstra pude. Senere kan du undvære puden.

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

Du skal mærke strækket indover brystområdet ved at bevæge underarmen ind og ud af strækket i 20- 30 sekunder.

Øvelsen udføres to gange dagligt.

Øvelsen må ikke give smerter i skulderleddet.



Øvelserne må først laves, når såret er helet efter ca. 14 dage.

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

7 Stræk af brystmuskel 2

- Albuen holdes i skulderhøjde.

8 Stræk af brystmuskel 3

- Albuen skal være over skulderhøjde i den højde, hvor du mærker mest stramning.

Kroppen holdes lodret ved begge øvelser.

Bøj lidt ned i det forreste ben samtidig med, at kroppen lænes lige frem, indtil det strammer i brystmusklen. Bevæg dig ind og ud af strækket i 20-30 sekunder.

Øvelserne udføres 2 gange dagligt.



Ekstra udspændingsøvelser- udføres fra 2 uger efter operationen

9 Armstræk med rotation

Lig med bøjede knæ.

Armen placeres strakt ud til siden i den position, hvor du mærker det største stræk.

Vip knæene til modsatte side af armen og bevæg knæene ind og ud af strækket i 20- 30 sekunder.



10 Stræk af armhule

Armene placeres strakte på et højt bord f.eks. et køkkenbord, en kommode eller en skænk.

Flyt fødderne bagud og bøj ned i knæene.

Læg vægten bagud som om du vil sætte dig ned.

Bevæg dig ind og ud af strækket i 20- 30 sekunder.



11 Stræk af flanke

Hold armene lige over hovedet med højre hånd om venstre håndled. Lav en sidebøjning mod højre med et samtidigt let træk af venstre arm. Bevæg dig ind og ud af strækket i 20-30 sekunder. Du kan øge strækket ved samtidigt at skubbe hoften ud til venstre. Gentag til modsatte side.



12 Stræk af skulderen

Hold armene skråt ind foran hovedet med højre hånd om venstre håndled. Træk venstre arm i armens retning. Rund samtidig i ryggen og skub den bagud i modsatte retning af armen. Bevæg dig ind og ud af strækket i 20-30 sekunder. Gentag til modsatte side. Øvelsen kan også udføres med armene længere nede foran kroppen.



Vævsforskydning

Nedenstående skal ikke udføres i den periode, hvor der gives strålebehandlinger, eller du får tømt serom fra operationsområdet.

Vævsforskydning må udføres efter behov fra ca. 3 uger efter operationen, med mindre du har fået andet at vide af fysioterapeuten. Hvis du under vævsforskydning intet stræk mærker, er det ikke nødvendigt at foretage denne behandling.

Læg hænderne over, under og på hver side af brystet eller det lange ar. Pres i dybden, hold trykket og skub med hænderne i retning af brystet til du mærker et stræk i vævet. Lav små bevægelser med hænderne ind og ud af strækket i 20- 30 sekunder.

Du må ikke presse så hårdt, at det gør ondt.

Der henvises i øvrigt til vores app "*Fysioterapi ved brystkræft*" under Mit Sygehus appen, hvor der er videoer af vævsforskydning.



Arbehandling

Nedenstående skal ikke udføres i den periode, hvor der gives strålebehandlinger, eller du får tømt serom fra operationsområdet.

Behandling af ar:

Du kan opstarte arvævsbehandling efter behov, når arret er stabilt efter ca. 6 uger, med mindre du har fået andet at vide.

Arvævsbehandling kan gøres på følgende måder:

Placer to fingre i dybden på arret og træk i hver sin retning i længden af arret. Bearbejd arret med små cirkelbevægelser med en til to fingre, så huden flyttes i forhold til det underliggende væv. Placer en finger på hver side af arret. Skub begge fingre i retning af arret (Se billede)

Flyt fingrene så du arbejder med hele arret.

Stå eventuelt foran et spejl så du bedre kan se arret.



Gode råd om eventuel hævelse

Du kan opleve en spændingsfornemmelse i brystområdet og/eller i armen med en fornemmelse af, at armen føles tung og træt. Ringe, ur og/eller BH stropper kan efterlade mærker i huden.

Hvis du mærker disse tegn under dine aktiviteter, skal du holde en pause og gerne udføre venepumpeøvelsen.

Hævelsen kan opstå som følge af:

- Operationen
- Overbelastning af lymfesystemet, hvis armen bruges for meget eller for længe ad gangen f.eks ved computerarbejde, håndarbejde, strygning, vinduespuddning, støvsugning og havearbejde
- Hvis armen holdes for meget i ro, hænger nedad, eller man glemmer/er bange for at bruge armen
- Kemoterapi og strålebehandling
- Hvis alle lymfeknuder i armhulen er fjernet under operationen
- Hævelsen vil i de fleste tilfælde forsvinde spontant og kan afhjælpes med venepumpeøvelser.
- Hvis hverken hvile eller øvelser afhjælper hævelsen i løbet af et par uger, skal du kontakte lægen i onkologisk ambulatorium.

[illegible]



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines.

Vejle Sygehus
Fysio- og ergoterapi
Kabbeltoft 25 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros i forhold til Fysio- og Ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapien via dette link: www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042