

Sådan træner du efter brystrekonstruktion med væv fra maven (DIEP-lap)

Du har fået lavet en rekonstruktion af dit bryst og skal nu i gang med genoptræningen. I denne pjece finder du vores anvisninger til, hvordan du skal træne og hvornår.

GENERELLE RETNINGSLINJER EFTER OPERATIONEN

Hvil dig i ”knækleje”

Efter operationen skal du ligge i såkaldt ”knækleje”. Knækleje betyder, at hovedgærdet på din seng skal være løftet og indstillet i ben-enden, så du bøjer i både hofte og knæ, når du ligger. Du skal ligge i denne stilling for at skåne operationsområdet på maven.

Forebyg hævelse

Du kan lægge armen på den opererede side på en pude, så den hviler godt. Dette kan afhjælpe eventuel hævelse af arm og hånd efter operationen.

Lav øvelser

Det er vigtigt, at du laver træningsøvelser for at bevare normal funktion og bevægelighed i din arm og skulder på den opererede side.

Det er også vigtigt, at du begynder at lave selvspændingsøvelser for muskelkorsettet for at aktivere de dybe mavemuskler.

Fortsæt med at lave øvelser 2 gange dagligt

Fysioterapeuten viser dig øvelserne, mens du er indlagt. Vi anbefaler, at du fortsætter med at lave øvelserne 2 gange dagligt, indtil din arm og skulder igen fungerer normalt.

Få eventuelt en genoptræningsplan

Hvis du har behov for det, kan fysioterapeuten udfærdige en genoptræningsplan med henblik på genoptræning i din egen kommune. Træningen kan tidligst påbegyndes 6 uger efter operationen.

SÅDAN SKÅNER DU BRYSTET DE FØRSTE 3 UGER EFTER OPERATIONEN

- Løft ikke armen op over skulderhøjde.
- Lav øvelsesprogrammet i et langsomt tempo med kontrollerede bevægelser.
- Brug kun armen på den opererede side til lette, daglige gøremål. Bevæg dig naturligt, og sving med armene, når du går.
- Massér ikke arrene.

SÅDAN SKÅNER DU MAVEN EFTER OPERATIONEN

- **Brug mavebælte.** Vi anbefaler, at du bruger mavebælte døgnet rundt de første 6 uger efter operationen. Herefter i dagtimerne i 6 uger.
- **Gå ture.** Du må begynde at gå ture umiddelbart efter operationen.
- **Vent med at træne mavemusklerne.** Du må først begynde på sport og aktiviteter, hvor du anvender mavemusklerne, efter 6 uger. Hård, intensiv træning af mavemusklerne må først påbegyndes efter 12 uger.
- **Støvsug med forsigtighed.** Du må støvsuge og vaske gulv efter 4-6 uger. Start forsigtigt.
- **Undgå tunge løft.** Du må ikke løfte mere end 2 kg i de første 6 uger – 1 kg i hver hånd.
- **Kør først bil efter 14 dage.** Du må køre bil efter 14 dage, og når du kan føre den på forsvarlig vis. Du må gerne være passager lige efter operationen. Du må også gerne bruge sikkerhedssele. Pas dog på, at selen ikke strammer hen over brystet.
- **Vent 6 uger med at cykle.** Du må først cykle efter 6 uger.
- **Vær opmærksom på din krops reaktioner.** Du må gradvist genoptage dine fritidsaktiviteter, men vær opmærksom på din krops reaktioner, og tag hensyn til, at du er blevet opereret.



På de følgende sider kan du se, hvilke øvelser du må lave hvornår.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til træningen, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Aalborg**
Tlf. 97 66 42 10

ØVELSER TIL DE FØRSTE 3 UGER



ØVELSE 1

- Stå ved et højt bord eller en høj vindueskarm.
- Placér den opererede sides underarm på bordet eller i en vindueskarm. Håndfladen skal vende nedad.
- Hvil armen godt og slap af i skulderen.
- Træd et lille skridt væk fra bordet eller vindueskarmen, så du bevæger kroppen væk fra armen.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



ØVELSE 2

- Stå ved et højt bord eller en høj vindueskarm.
- Placér den opererede sides underarm på bordet eller i vindueskarmen. Håndfladen skal vende nedad.
- Træd et skridt frem på det ben, der vender ind mod bordet/vindueskarmen. Hold armen i ro.
- Bevæg kroppen frem og tilbage.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.

ØVELSER EFTER 3 UGER



ØVELSE 4

- Stå med front mod en væg.
- Bøj armene og placér hænderne på væggen med flad hånd.
- Før armene op mod loftet, indtil begge arme er strakte.
- Før armene ned igen.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Før armene ud til siderne som vist på billedet samt ned langs siden af kroppen igen.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



ØVELSE 6

- Læg dig på ryggen med hænderne bag nakken.
- Før albuerne mod hinanden. Sænk derefter albuerne mod underlaget
- Støt eventuelt den opererede sides arm med en pude.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



ØVELSE 7

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Stræk armene i vejret, og tag fat om håndledet på den opererede side.
- Løft armene over hovedet og ned igen.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.

ØVELSER FOR MUSKELKORSETTET

Umiddelbart efter operationen må du starte forsigtigt med at træne muskelkorsettet for at aktivere de dybe mavemuskler. Det kan du både gøre, når du ligger, sidder og står.



ØVELSE 7

- Læg på ryggen med bøjede ben. Placér hænderne på maven, én over og én under navlen.
- Tag en dyb indånding og pust ud igen. Hold vejret og træk det nederste af maven ind, uden den øverste hånd bevæger sig. Tag 3-4 dybe vejtrækninger, samtidig med at spændingen i maven holdes.

ØVELSE 8 (MÅ LAVES EFTER 6 UGER)

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.
- Spænd de nedre mavemuskler. Løft skuldrene og armene fri af underlaget. Hold spændingen i mavemusklene, indtil skuldrene og armene hviler på underlaget igen.

ØVELSE 9 (MÅ LAVES EFTER 6 UGER)

- Læg dig på ryggen med bøjede ben. Spænd de nedre mavemuskler. Placér hænderne på det ene lår.
- Løft skuldrene fri fra underlaget, lad hænderne køre op mod knæet. Hold spændingen i mavemusklene, indtil skuldrene igen hviler i underlaget. Gentag til modsatte side.
- Vær opmærksom på, at det er overkroppen, der skal løftes. Hovedet skal blot følge bevægelsen.