

Sådan træner du efter en brystoperation

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du træner efter en brystoperation.

I den side, hvor du er blevet opereret, har muskler og sener i operationsområdet, omkring skulderleddet og skulderbladet en tendens til at blive stramme og svækkede. Det er derfor vigtigt, at du laver træningsøvelser for at få normal funktion og bevægelighed i din arm og skulder.

Før operationen vil en fysioterapeut vise dig en række øvelser. Du bør lave disse øvelser 2 gange dagligt efter operationen, indtil din arm og skulder fungerer som før, du blev opereret.

Du finder øvelserne til sidst i dette informationsmateriale.

EFTER OPERATIONEN

Genoptag daglige gøremål gradvist efter operationen

Efter operationen kan du gradvist genoptage dine daglige gøremål og aktiviteter.

Vi anbefaler, at du går, cykler og laver øvelser allerede dagen efter operationen.

Brug din arm som du plejer i de daglige aktiviteter og bevæg dig så naturligt som muligt.

Hvis du har fået fjernet en knude i brystvævet samt få lymfeknuder i armhulen

Brug armen som du plejer efter operationen.

Vi anbefaler, at du laver øvelserne, indtil der er normal bevægelighed i arm og skulder, hvilket typisk er efter en uges tid.

Hvis du har fået fjernet brystet eller fået fjernet lymfeknuder i armhulen

I forbindelse med dit besøg hos sygeplejersken 1-2 dage efter operationen, kommer du til fysioterapeuten og gennemgår øvelserne igen.

Ambulant opfølgning - genoptræningsplan

I forbindelse med samtale ca. 10 dage efter operationen, vurderes det, om du har behov for en ekstra kontrol hos fysioterapeuten, eller du kan starte genoptræning i din hjemkommune.

Hvis du skal starte træning i egen kommune, sørger sygeplejersken for, at du bliver tilmeldt via en genoptræningsplan. Herefter bliver du automatisk indkaldt.

Hvis du har behov for en kontrol hos fysioterapeuten på sygehuset, bliver du automatisk indkaldt af fysioterapeuten efter cirka 1-2 uger.

Hvis du skal have strålebehandling

I forbindelse med strålebehandling kan vævet i det bestrålede område blive ømt og stramt.

Vi anbefaler derfor, at du laver øvelserne 2 gange dagligt i den periode, du er i strålebehandling. Dette kan hjælpe dig til at bevare bevægeligheden i din skulder og gøre vævet i det bestrålede område mere smidigt. Vævet i det bestrålede område kan stramme længe efter, du har afsluttet behandlingen.

Fortsæt derfor med øvelserne så længe du føler stramhed i vævet/har behov for stræk.

EFTER STRÅLEBEHANDLING

Har du brug for en fysioterapeut efter din strålebehandling er afsluttet, kan du kontakte Fysio- og Ergoterapiafdelingen, tlf. 97 66 42 10.

Fysioterapeuten indkalder dig til en undersøgelse og laver ved behov en ny plan for din videre genoptræning.

GENERELLE INFORMATIONER

Ændret følesans

Efter operationen kan du opleve en ændret følesans i din armhule, på indersiden af din arm og i det område, hvor du er blevet opereret. Det meste af følelsen vender tilbage, men det kan tage op til 1 år.

Hævelser

Dit bryst, din arm eller hånd kan have tendens til at hæve efter operationen. Det er helt normalt at opleve kortvarige hævelser i de første par måneder efter operationen.

Hævelser i armen kan skyldes:

- overbelastning af armen
- at du holder armen for meget i ro, fordi du glemmer eller er bange for at bruge den.

Hævelsen forsvinder typisk efter en uges tid.

Vær opmærksom på, hvordan du bruger kroppen

Du må:

- bevæge armen i den opererede side frit inden for smertegrænsen
- bruge din arm til almindelige dagligdags gøremål, og gradvist øge belastningen på armen
- begynde langsomt med sportsaktiviteter og øge belastningen på armen gradvist. Lyt til din krop og respekter smertegrænsen
- køre bil og cykle, når du kan reagere forsvarligt i trafikken
- gå ture, lave gymnastik og tage trappen. Fysisk aktivitet kan hjælpe dig godt i gang efter operationen. 30 minutters daglig motion har god effekt på kondition, livskvalitet og overlevelse.

TRÆNINGØVELSER

Øvelserne kan udføres, mens du ligger, sidder eller står. Øvelserne må ikke give smerte, men det må godt stramme i vævet. Lav øvelserne i roligt tempo, og hold yderstillingen i nogle sekunder. Husk at trække vejret stille og roligt, mens du laver øvelserne.



Øvelse 1

- Knyt hænderne og bøj albuerne.
- Stræk albuerne og fingrene.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



Øvelse 2

- 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 3

- Stå med armene ned langs kroppen.
- Peg tommelfingrene opad og løft armene, så langt op du kan.
- Sænk armene roligt igen.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



Øvelse 4

- Placér fingerspidserne på skuldrene.
- Lav cirkelbevægelser bagud med skuldre og albuer.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



Øvelse 5

- Placér fingerspidserne ved øreflipperne.
- Før albuerne bagud og mærk, at skulderbladene bliver samlet.
- Hold stillingen et par sekunder og slip spændingen langsomt.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



Øvelse 6

- Stå med armene langs kroppen.
- Før armene i en bue ud til siden og op over skulderhøjde.
- Vend håndfladerne fremad og træk armene bagud. Mærk, at skulderbladene bliver samlet.
- Hold stillingen et par sekunder og før armene ned igen.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



Øvelse 7

- Stå med lille afstand mellem fødderne og slap af i armene.
- Drej kroppen fra side til side, så armene svinger løst omkring kroppen.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.

UDSPÆNDINGSØVELSER



Øvelse 8

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og placér armene som vist på billedet. Håndfladerne skal vende opad. Læg eventuelt en flad hånd på operationsområdet.
- Bliv liggende i stillingen i minimum 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



Øvelse 9

- Læg dig på ryggen med hænderne bag nakken.
- Start med albuerne mod hinanden og før dem derefter mod underlaget.
- Støt eventuelt den opererede sides arm med en pude.
- Bliv liggende i stillingen i minimum 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



Øvelse 10

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Stræk armene i vejret og tag fat om håndleddet på den opererede side.
- Løft armene over hovedet og ned mod underlaget.
- Bliv liggende i stillingen i minimum 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.

BEHANDLING AF VÆVET I OPERATIONSOMRÅDET

Start først med vævsbehandling, når arret er helet fuldstændigt op.

Du kan opleve, at vævet i operationsområdet er stramt og uelastisk efter operationen og strålebehandlingen.



Ved at behandle det stramme væv og strække arret, kan du forbedre elasticiteten i vævet og forbedre blodgennemstrømningen.

Behandlingen skal være blid og må ikke give smerter.

Du kan eventuelt søge hjælp til vævsbehandling hos din kommunale fysioterapeut.

Behandling 1

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Læg begge hænder på brystområdet.
- Pres i dybden og stræk forsigtigt opefter, nedefter og til siderne.
- Flyt hænderne og gentag, indtil du har arbejdet området godt igennem.
- Husk, at hånden ligger fast – det er de forskellige lag i vævet, der forskyder sig i forhold til hinanden.



Behandling 2

- Sæt 2 eller flere fingre på arret med cirka 2 centimeters afstand.
- Tryk ned i dybden og stræk i længderetning af arret.
- Hold strækket 10-15 sekunder.
- Stræk arret stykke for stykke, indtil du har arbejdet hele arret igennem.
- Afslut med at sætte et par fingre i hver ende, og stræk hele arret i længderetningen.



Behandling 3

- Sæt et par fingre på hver side af arret.
- Tryk ned i dybden og skub og træk vævet fra side til side.
- Skub og træk i vævet, indtil du har arbejdet hele arret igennem.

NÅR ALLE LYMFEKNUDER ER FJERNET I ARMHULEN

Strygninger for at stimulere lymfesystemet

Lymfesystemet transporterer væske rundt i kroppen. Når lymfekirtlerne bliver fjernet ved en operation, bliver den normale gennemstrømning af væske i armen forringet. Du kan stimulere dit lymfesystem til en bedre gennemstrømning med strygninger.

Du kan lave strygningerne så tit du vil, fx hvis din arm føles tung. Fortsæt strygningerne, så længe du vil. Du kan lave strygningerne siddende, stående eller liggende. Lav dem så vidt muligt på bar hud.

Stryg altid opad og ikke ind mod armhulen.



Øvelse 1

- Stryg overarmen med retning mod nakken. Gentag 5-10 gange.
- Stryg derefter underarmen med retning fra dit håndled til nakken. Gentag 5-10 gange. Ved behov stryges helt nede fra hånden.
- Vend armen, så du både stryger inder- og yderside.

ANBEFALINGER EFTER DU HAR FÅET FJERNET LYMFEKNUDER

Strengdannelse i armen

Efter du har fået fjernet lymfeknuder, kan du opleve en stram fornemmelse, der trækker fra armhulen og ned i armen (strengdannelse). Dette er ufarligt. Strengdannelse kan i en periode give dig nedsat bevægelighed i din skulder og problemer med at strække armen helt ud.

Lav øvelser og udspænding og gå så langt ud i bevægelsen, som du kan. Strengdannelse forsvinder almindeligvis med tiden.

Kontakt Fysio- og Ergoterapiafdelingen, hvis du er usikker på, hvad du kan gøre.

Ophobning af væske i din arm

Du kan opleve, at der ophober sig væske i din arm eller hånd, efter du har fået fjernet lymfeknuder. I nogle tilfælde forsvinder hævelsen ikke, og der kan opstå en kronisk hævelse (lymfødem).

Kontakt Mammakirurgisk Ambulatorium eller Onkologisk Ambulatorium, hvis hævelsen ikke forsvinder af sig selv efter 1 uge. Du vil derefter blive henvist til en fysioterapeut, der vil hjælpe dig med at lindre hævelsen.

Tilstræb at holde normalvægten

Der kan være en sammenhæng mellem overvægt og risikoen for at udvikle kroniske hævelser (lymfødem).

Du må dyrke sport

Du må gerne dyrke sport, herunder styrketræning, men start langsomt op og øg gradvist belastningen på den side, der er opereret. Armen må gerne belastes, men ikke overbelastes.



Undgå pludselig belastning af armen

Undgå at udsætte den opererede sides arm for **pludselig, uvant** og hård belastning, fx snerydning, tunge løft og langvarigt tungt havearbejde.

Hold pauser

Husk at holde pauser, hvis du laver langvarigt, tungt og monotont arbejde.

Undgå sår og rifter på armen

Undgå så vidt muligt af få sår og rifter på den opererede sides arm. Hvis du får et sår eller en rift, skal du rense omhyggeligt for at undgå infektion.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

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