

# Sådan træner du efter brystrekonstruktion med protese (sekundær rekonstruktion)

Du har fået lavet en rekonstruktion af dit bryst med en protese. Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du træner efter operationen.

Efter operationen er det vigtigt, at du laver træningsøvelser for at få den normale funktion tilbage i din arm og skulder i den side, hvor du er blevet opereret.

Under indlæggelsen vil en fysioterapeut vise dig en række øvelser. Disse øvelser anbefaler vi, at du laver 2 gange dagligt efter operationen, indtil din arm og skulder fungerer som før, du blev opereret. Hvis du har behov for det, kan du sammen med fysioterapeuten lave en plan for genoptræning.

## EFTER OPERATIONEN

- Husk at svinge naturligt med armene, når du går.
- Du må bruge armen til lette daglige gøremål.
- Lav ikke tunge løft eller hårdt fysisk arbejde med den opererede sides arm 4-6 uger efter operationen.
- Du må begynde at dyrke sport 4 uger efter operationen. Start langsomt og øg belastningen gradvist. Lyt til din krop og accepter smertegrænsen.
- Du må først begynde at styrketræne 6 uger efter operationen.
- Du må køre bil og cykle, når du kan reagere forsvarligt i trafikken.
- Vær fysisk aktiv. Det kan hjælpe dig med at komme godt i gang efter operationen. Gå ture, lav gymnastik hjemme i stuen, tag trappen. Alt tæller med.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

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

## SÅDAN GØR DU

Vær opmærksom på, om du oplever smerter. Du bør ikke føle smerte i operationssåret, når du laver øvelserne, og der må ikke komme for meget stræk på vævet i operationsområdet.

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 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.



### ØVELSE 3

- 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 i cirka 5 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. Vend håndfladerne fremad og træk armene bagud. Mærk, at skulderbladene bliver samlet.
- Hold stillingen i cirka 5 sekunder og før armene ned igen.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 7

- Stå med front mod en væg.
- Bøj armene og placer 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.

### Udspændingsøvelser

Lav disse øvelser i roligt tempo. Træk vejret dybt og roligt.



### ØVELSE 8

- Læg på ryggen med bøjede ben og placér armene som vist på billedet. Håndfladerne skal vende opad.
- Bliv liggende i stillingen i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 9

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

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.