

Sådan træner du, når du har fået fjernet lymfeknuder i lysken

Du er blevet opereret og har fået fjernet lymfeknuder i din lyske. 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 mindske de gener, du kan opleve.

EFTER OPERATIONEN

Du har dræn i lysken

I dagene efter operationen vil du have et dræn siddende i lysken, der fører overskydende væske og blod væk fra operationssåret.

Du kan opleve hævelser

Det er normalt, at din lyske, lår og eventuelt underben og fod hæver let efter operationen.

Giv operationssåret ro

Dit operationssår skal have ro til at hele efter operationen. Du må derfor ikke strække eller presse din lyske sammen. Mens du er indlagt, anbefaler vi, at du lægger en pude under knæet og holder hoftelæddet let bøjet og udadrejet.



Undgå at hæve sengens hovedgærde højt, undtagen når du spiser.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Du kan opleve hævelser

Du kan opleve, at området omkring din lyske hæver og gør ondt i månederne efter din operation. Dit ben

og din fod kan også hæve, og du kan føle, at benet bliver træt og føles tungt. Vi anbefaler, at du ofte holder pauser, og at du sidder med benet oppe. Variér dine daglige aktiviteter, så du skiftevis går, står og sidder.

Genoptag dine daglige gøremål

14 dage efter operationen kan du genoptage dine daglige aktiviteter. Sørg for at genoptage dem gradvist, og hold mange pauser.

Dyrk idræt efter 4 uger

Du må begynde at dyrke idræt 4 uger efter operationen. Start langsomt op og øg belastningen på benet gradvist for at forebygge smerter og hævelser i dit ben.

Undgå sår og rifter på benet

Du skal så vidt muligt undgå at få sår og rifter på det ben, hvor lysken er opereret. Efter du har fået fjernet lymfeknuder, er dit immunforsvar i benet svækket. Derfor kan gentagne infektioner belaste dit immunsystem unødigt og øge risikoen for kronisk hævelse i benet (lymfødem).

Hvis du får rifter eller sår, skal du rense omhyggeligt for at undgå infektion.

Gå ikke på bare fødder, så mindsker du risikoen for, at du træder noget op i foden.

Hvis du oplever tegn på infektion i et sår, fx rødme, varme eller feber, skal du straks kontakte din egen læge.

Kontakt læge ved varig hævelse

Hvis benet på den opererede side hæver op, og hævelsen ikke forsvinder af sig selv efter 1 uge, bør du kontakte Onkologisk Ambulatorium eller Plastikkirurgisk Ambulatorium. Her kan lægen henvise dig til en vurdering hos en fysioterapeut.



GENOPTRÆNING

Hvis du har behov for det, vil fysioterapeuten udarbejde en videre plan for din genoptræning. Denne træning vil foregå i din hjemkommune og startes tidligst 4 uger efter operationen.

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

Træning under indlæggelse

For at mindske hævelse i dit ben er det vigtigt, at du ikke ligger helt stille. Lav øvelser cirka hver anden time i løbet af dagen.



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen.
- Læg hænderne på maven, træk vejret dybt ind og pust langsomt ud.
- Lav et let tryk ved hver udånding.

Gentag øvelsen i roligt tempo 5-8 gange.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen
- Fold hænderne og før de strakte arme over hovedet, mens du trækker vejret ind.
- Pust langsom ud, mens du sænker hænderne ned mod maven.

Gentag øvelsen i roligt tempo 5-8 gange.



ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen.
- Spænd ballerne og hold spændingen 5 sekunder.
- Slap langsomt af.

Gentag øvelsen i roligt tempo 5-8 gange.



ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen.
- Vip fødderne op og ned og lav store cirkelbevægelser i fodledet.

Gentag øvelsen i roligt tempo 5-8 gange.



ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen.
- Pres bagehoved, arme og hæle i underlaget. Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slap langsomt af.

Gentag øvelsen i roligt tempo 5-8 gange.



ØVELSE 6

- Læg dig på ryggen.
- Peg tæerne mod loftet.
- Stræk knæet, så foden løftes fra underlaget. Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slap langsomt af.
- Lav øvelsen med det andet ben.

Gentag øvelsen 5-8 gange med hvert ben.

Strygninger for at stimulere lymfesystemet

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



ØVELSE 7

- Start med 15 blide strygninger på forsiden og bagsiden af låret med retning opad og udad mod hoften.
- Stryg derefter 5 gange op ad siden til armhulen.

Træning 1 uge efter du er blevet udskrevet

Lav øvelserne 2 gange dagligt.



ØVELSE 8

- Læg dig på ryggen.
- Læg hænderne på maven, træk vejret dybt ind og pust langsomt ud.
- Lav et let tryk ved hver udånding.

Gentag øvelsen i roligt tempo 5-8 gange i sæt af 3.



ØVELSE 9

- Læg dig på ryggen med bøjede ben. Læg eventuelt en pude under bagdelen.
- Spænd ballerne og løft bagdelen fra underlaget. Hold spændingen i 5 sekunder.
- Sænk bagdelen ned.

Gentag øvelse 10 gange i 3 sæt.



ØVELSE 10

- Læg dig på ryggen eventuelt med en pude under bagdelen.
- Løft hovedet og lav cykelbevægelser med benene.

Gentag 10 gange i 3 sæt.