



Sådan laver du supplerende træning efter en brystoperation

Efter en brystoperation vil musklerne på kroppens forside, blandt andet brystmusklerne, ofte blive stramme og dermed forhindre fri bevægelse i arm og skulder. Musklerne på bagsiden af kroppen vil derimod ofte blive slappe.

Derfor er det vigtigt at udspænde musklerne på forsiden og styrke musklerne på bagsiden. Ved udspændingsøvelserne må det gerne stramme, men ikke give smerter.

Find de øvelser, du får mest ud af, og lav dem hver dag. Du er selvfølgelig velkommen til at supplere med dine egne øvelser.

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

Udspændingsøvelser for kroppens forside



ØVELSE 1

- Stå med siden mod en væg og med armen opad væggen, som vist på billedet.
- Drej overkroppen væk fra væggen, så du mærker et stræk på forsiden af brystet. Prøv dig frem ved at flytte på underarmen, indtil du finder det bedste stræk.
- Hold strækket i 20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 3 gange dagligt.



ØVELSE 2

- Lig på ryggen med armene ud til siden. Benene skal være bøjede, og håndfladerne skal vende op ad.
- Drej begge knæ til den ene side, og drej hovedet til den modsatte side.
- Skift og drej til modsatte side.
- Variér øvelsen ved at lægge armene i forskellige vinkler ud fra kroppen. Find det sted, der strækker mest.
- Hold strækket i 20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 3 gange dagligt.



ØVELSE 3

- Lig på siden.
- Bøj venstre ben og før det over det højre, som vist på billedet. Læg venstre hånd på venstre hofte. Stræk venstre arm og før den bagud med håndfladen opad, indtil du mærker et stræk.
- Hold strækket i 20 sekunder.
- Før armen yderligere bagud og opad, hvis du vil have et ekstra stræk.
- Lav øvelsen til den anden side.
- Brug din vejtrækning. Tag en dyb indånding, når du mærker strækket. Lad armen blive tung og pust ud.

Gentag øvelsen 3-4 gange 3 gange dagligt.

Styrkeøvelser for kroppens bagside



ØVELSE 4

- Stå på alle fire.
- Løft venstre ben og højre arm samtidig.
- Hold stillingen i 20 sekunder, slap af og sæt hånden og knæet i underlaget igen.
- Gentag øvelsen med modsatte side.

Gentag øvelserne 10 gange til hver side 3 gange dagligt.

ØVELSE 5

- Lig på maven, eventuelt på en pude.
- Læg hænderne under panden.
- Spænd ballerne, saml skulderbladene og løft armene og overkroppen.
- Sænk armene, slap af i skuldrene og ballerne.

Gentag øvelserne 10 gange 3 gange dagligt.

ØVELSE 6

- Stå op ad en væg, som vist på billedet.
- Lav armbøjninger ved at bøje og strække armene.

Gentag øvelserne 10 gange 3 gange dagligt.



ØVELSE 7

- Stå med en elastik eller et håndklæde i hænderne.
- Hold hænderne foran kroppen, så de hviler på lårene. Peg tommelfingrene opad og bøj let i albuerne.
- Hold elastikken eller håndklædet stramt.
- Før armene op over hovedet og ned igen.

Gentag øvelserne 10 gange 3 gange dagligt.