



Supplerende træning efter en brystoperation

Du er blevet brystopereret, og derfor er det vigtigt at genopnå og vedligeholde bevægeligheden i skulderen på opererede side. Dette for at undgå dårlig holdning, nedsat funktion i dagligdagen og deraf følgende gener. Efter en brystoperation vil musklerne på kroppens forside 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. Udspændingsøvelserne må gerne stramme, men ikke give smerter.

For at opnå optimal funktion i hverdagen, bør udvalgte øvelser foretages dagligt.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Thisted
Tlf. 97 65 00 60

SÅDAN GØR DU

Udspændings- og bevægeøvelser for skulder



ØVELSE 1

- Stå med siden mod en væg og med armen op ad 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

- Stå med god afstand mellem fødderne.
- Før armene op over hovedet, og tag fat om opererede sides håndled.
- Opererede sides hofte skydes ud til samme side.
- Træk opererede sides arm op mod loftet med modsatte arm, så det strækker ned langs siden.
- Hold strækket i 20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 3 gange dagligt.

ØVELSE 3

- 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 eventuelt hovedet til den modsatte side for yderligere stræk.
- Hold strækket i 20 sekunder.

- Gør som ovenfor blot med bøjet albue.

Gentag begge øvelser 3-4 gange 3 gange dagligt.



ØVELSE 4

- Lig på ryggen.
- Læg armene ned langs siden. Før armene langs underlaget op mod hovedet, så de til sidst ligger langs ørerne. Før armene ned langs siden igen.
- Armene bevæges som 'englevinger'.
- Arbejd i roligt tempo.

Gentag øvelsen i ½ min 3 gange dagligt.



ØVELSE 5

- Lig på ryggen med armen ud til siden.
- Før armen opad til lige før du mærker det strækker ud i armen.
- Hold stillingen og vip langsomt håndledet bagover, og mærk det strækker ud i armen.
- Drej eventuelt hovedet til modsatte side for yderligere stræk.

Vip 30 gange 1 gang dagligt.

Øvelser for muskler på bryst og omkring skulderblad



ØVELSE 6

- 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.

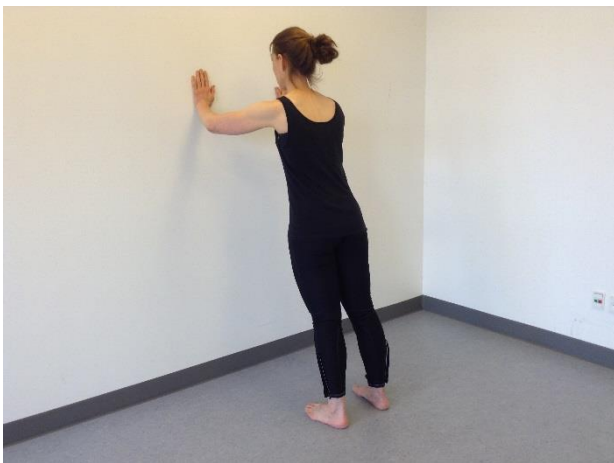
Gentag øvelsen 10 gange til hver side 3 gange dagligt.



ØVELSE 7

- 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 øvelsen 10 gange 3 gange dagligt.



ØVELSE 8

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

Gentag øvelsen 10 gange 3 gange dagligt.



ØVELSE 9

- 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 øvelsen 10 gange 3 gange dagligt.