

# Sådan træner du, når du har fået fjernet lymfeknuder i armhulen

Du har fået fjernet lymfeknuder i din armhule. 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.

## EFTER OPERATIONEN

### Giv operationssåret ro

Dit operationssår har brug for ro til at hele i den første tid efter operationen. Vi anbefaler, at du kun bevæger armen til skulderhøjde og højst løfter 1-2 kg de første 2 uger efter operationen.

### Øg gradvist bevægeligheden i skulderleddet.

Bevæg din arm mere og øg gradvist belastningen af armen efter 2 uger.

Du bør tilstræbe fuld bevægelighed i skulderen efter 4 uger.

### Gentoptag dine gøremål gradvist

Du må gerne lave dagligdags gøremål og fritidsaktiviteter, men vær opmærksom på, hvordan din arm reagerer.

Vi anbefaler, at du går og cykler ture, så snart du er klar til det. Det er vigtigt, at du bruger armen i den opererede side i dine daglige aktiviteter, og at du bevæger dig så naturligt som muligt.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- I de første 14 dage efter operationen bør du ikke løfte den opererede sides arm mere end til skulderhøjde, når du løfter armen ud til siden. Du må gerne løfte armen lige frem og op, så længe det ikke gør ondt. Efter 14 dage må du gradvist øge bevægeligheden i skulderleddet.

- Løft ikke mere end 1-2 kg i de første 14 dage efter operationen. Herefter må du gradvist begynde at lave tungere løft.
- Brug gerne armen til lette, daglige gøremål, så længe det er inden for ovenstående anbefalinger. Bevæg arm og krop så naturligt som muligt.
- Du må dyrke idræt 4 uger efter operationen. Start langsomt og øg belastningen af armen gradvist for ikke at overbelaste lymfesystemet. Lyt til din krop og accepter smertegrænsen.
- Undgå at udsætte din arm for pludselig, uvant eller hård belastning, fx snerydning, tunge løft, maling af vægge med mere.
- Hold pauser ved tungt, langvarigt og monotont arbejde.
- Undgå så vidt muligt at få sår og rifter på den opererede sides arm. Rens eventuelle sår og rifter omhyggeligt for at undgå infektion.

## EFTER OPERATIONEN VIL DU KUNNE OPLEVE FØLGENDE

### Ændret følesans

Efter du har fået fjernet lymfeknuder, kan du opleve at have ændret følesans i armhulen og på indersiden af overarmen. En del af følelsen vender tilbage, men der kan gå op til 1 år.

### Din arm og hånd kan hæve

Din arm og 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.

### **Strengdannelse i arm og armhule**

Efter du har fået fjernet lymfeknuder, kan du opleve en stram fornemmelse, der trækker fra armhulen og ned i armen (strengdannelse). Følelsen kan i en periode give dig nedsat bevægelighed i din skulder og give dig problemer med at strække armen helt ud. Lav øvelser og udspænding og gå så langt ud i bevægelsen, som du kan.

### **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 armhulen. I nogle tilfælde forsvinder hævelsen ikke, og der kan opstå en kronisk hævelse (lymfødem).

Kontakt Onkologisk Ambulatorium, tlf. 97 66 14 90, hvis hævelsen ikke forsvinder af sig selv efter 1 uge. Du vil derefter blive henvist til en vurdering hos en fysioterapeut.

## **KONTROL**

Du bliver tilbudt et kontrolbesøg hos en fysioterapeut 4 uger efter operationen. Fysioterapeuten undersøger bevægeligheden i din skulder og hudens smidighed omkring operationssåret. Du får også vist nye øvelser.

Hvis du har behov for det, kan du lave en plan for genvundne træning sammen med fysioterapeuten.

## **KONTAKT OG MERE VIDEN**

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**

Tlf: 97 66 42 10

## SÅDAN GØR DU



### ØVELSE 1

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

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 2

- Stå med armene langs kroppen.
- Peg tommelfingrene op ad og løft armene til skulderhøjde.
- Sænk armene roligt igen.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 3

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

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 4

- Placer fingerspidserne ved øreflipperne.
- Før albuerne bagud og mærk, at skulderbladene bliver samlet.
- Hold stillingen i 2-3 sekunder og slip spændingen langsomt.

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 5

- Stå med armene langs kroppen.
- Før armene i en bue ud til siden og op til skulderhøjde.
- Vend håndfladerne fremad og træk armene bagud. Mærk, at skulderbladene bliver samlet.
- Hold stillingen i 2-3 sekunder og før armene ned igen.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 6

- 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.

14 dage efter operationen kan du begynde at lave udspændingsøvelser



#### ØVELSE 7

- Lig på ryggen med bøjede ben og placer armene som vist på billedet. Vend håndfladerne opad. Læg eventuelt en flad hånd på operationssåret.
- Bliv liggende i stillingen i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 8

- Lig på ryggen med hænderne bag nakken.
- Før albuerne mod hinanden. Sænk derefter albuerne mod underlaget og hold stillingen 15-20 sekunder.
- Støt eventuelt den opererede sides arm med en pude.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 9

- Lig på ryggen med bøjede ben.
- Stræk armene i vejret og tag fat om håndledet på den opererede side.
- Løft armene over hovedet.
- Bliv liggende i stillingen i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



#### ØVELSE 10

- Stå foran et bord.
- Placer armene strakt frem på bordet.
- Bøj let i knæene.
- Pres kroppen nedad og bagud, så kroppen synker ned.
- Bliv stående i stillingen i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 11

- 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 3-4 gange 2 gange dagligt

### Strygninger for at stimulere lymfesystemet

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

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 13

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