

# Sådan træner du efter brystrekonstruktion med protese og væv fra ryggen (LD-lap)

Du har fået lavet en rekonstruktion af dit bryst og skal nu i gang med genoptræningen. I denne pjeces finder du vores anvisninger til, hvordan du skal træne og hvornår.

## GENERELLE RETNINGSLINJER EFTER OPERATIONEN

### Forebyg hævelse

Du kan lægge armen på den opererede side på en pude, så den hviler godt. Det kan afhjælpe eventuel hævelse af arm og hånd efter operationen.

### Lav øvelser

Det er vigtigt, at du laver træningsøvelser for at bevare normal funktion og bevægelighed i din arm og skulder på den opererede side.

### Fortsæt med at lave øvelser 2 gange dagligt

Fysioterapeuten viser dig øvelserne, mens du er indlagt. Vi anbefaler, at du fortsætter med at lave øvelserne 2 gange dagligt, indtil din arm og skulder igen fungerer normalt.

### Få eventuelt en genoptræningsplan

Hvis du har behov for det, kan fysioterapeuten udfærdige en genoptræningsplan med henblik på genoptræning i din egen kommune.

Træningen kan tidligst påbegyndes 6 uger efter operationen.

## SÅDAN SKÅNER DU OPERATIONSOMRÅDET DE FØRSTE 3 UGER EFTER OPERATIONEN

- Løft ikke armen op over skulderhøjde.
- Stød ikke fra med armen.
- Lav øvelsesprogrammet i et langsomt tempo med kontrollerede bevægelser.
- Brug kun armen på den opererede side til lette, daglige gøremål. Bevæg dig naturligt, og sving med armene, når du går.
- Massér ikke arrene.

## SÅDAN SKÅNER DU BRYST OG RYG EFTER OPERATIONEN

- **Gå ture.** Du må begynde at gå ture umiddelbart efter operationen.
- **Vent med at træne bryst- og rygmusklerne.** Du må først begynde på sport og aktiviteter, hvor du anvender bryst- og rygmusklerne, efter 6 uger. Hård, intensiv træning af bryst- og rygmusklerne må først påbegyndes efter 12 uger.
- **Støvsug med forsigtighed.** Du må støvsuge og vaske gulv efter 4-6 uger. Start forsigtigt.
- **Undgå tunge løft.** Du må ikke løfte mere end 1-2 kg i opereret sides hånd i de første 6 uger.
- **Kør først bil efter 3 uger.** Du må køre bil efter 3 uger. Du må gerne være passager lige efter operationen. Du må også gerne bruge sikkerhedssele. Pas dog på, at selen ikke strammer henover brystet.
- **Vent 6 uger med at cykle.** Du må først cykle efter 6 uger.
- **Vær opmærksom på din krops reaktioner.** Du må gradvist genoptage dine fritidsaktiviteter, men vær opmærksom på din krops reaktioner, og tag hensyn til, at du er blevet opereret.

På de følgende sider kan du se, hvilke øvelser du må lave hvornår.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

## ØVELSER TIL DE FØRSTE 3 UGER



### ØVELSE 1

- Stå ved et højt bord eller en høj vindueskarm.
- Placér den opererede sides underarm på bordet eller i en vindueskarm. Håndfladen skal vende nedad.
- Hvil armen godt og slap af i skulderen.
- Træd et lille skridt væk fra bordet eller vindueskarmen, så du bevæger kroppen væk fra armen.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 2

- Stå ved et højt bord eller en høj vindueskarm.
- Placér den opererede sides underarm på bordet eller i vindueskarmen. Håndfladen skal vende nedad.
- Træd et skridt frem på det ben, der vender ind mod bordet/vindueskarmen. Hold armen i ro.
- Bevæg kroppen frem og tilbage.
- Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 3

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

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.

## ØVELSER EFTER 3 UGER

Lav alle øvelser i et roligt, dynamisk tempo.



### ØVELSE 4

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



### ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Før armene ud til siderne som vist på billedet samt ned langs siden af kroppen igen.
- Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 6

- Læg dig på ryggen med hænderne bag nakken.
- Før albuerne mod hinanden. Sænk derefter albuerne mod underlaget
- Støt eventuelt den opererede sides arm med en pude.
- Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



### ØVELSE 7

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Stræk armene i vejret, og tag fat om håndledet på den opererede side.
- Løft armene over hovedet og ned igen.
- Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.