

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

Du har fået fjernet lymfeknuder i din armhule. Formålet med denne pjeces 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.

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.

Hvis du skal have strålebehandling

I forbindelse med strålebehandling kan vævet i det bestrålede område blive ømt og stramt. Vi anbefaler derfor, at du laver øvelserne 2 gange dagligt i den periode, du er i strålebehandling. Dette kan hjælpe dig til at bevare bevægeligheden i din skulder og gøre vævet i det bestrålede område mere smidigt. Vævet i

det bestrålede område kan stramme i 2-3 uger efter, du har afsluttet behandlingen.

Fortsæt derfor med øvelserne så længe du føler stramhed i vævet.

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 eller Plastik- og Mammakirurgisk Afdeling, hvis hævelsen ikke forsvinder af sig selv efter 1 uge. Du vil derefter blive henvist 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
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 ned langs kroppen.
- Peg tommelfingrene opad og løft armene, så langt op du kan.
- 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 håndleddet 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 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 11

- 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.