

Sådan træner du efter en brystoperation

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du træner efter en brystoperation.

I den side, hvor du er blevet opereret, har muskler og sener i operationsområdet, omkring skulderleddet og skulderbladet en tendens til at blive stramme og svækkede. Det er derfor vigtigt, at du laver træningsøvelser for at få normal funktion og bevægelighed i din arm og skulder.

Sidst i pjecen finder du en række øvelser, som vi anbefaler dig til stræk, udspænding og behandling af vævet.

Hvis du skal have strålebehandling

Hvis du skal have strålebehandling, anbefaler vi, at du laver øvelserne i pjecen her 2 gange dagligt i den periode, du er i strålebehandling. Det vil hjælpe dig til at bevare bevægeligheden i din skulder, og gøre huden i det bestrålede område mere smidig. Huden i det bestrålede område kan stramme flere uger efter, at du har afsluttet behandlingen. Vi anbefaler, at du fortsætter med øvelserne, indtil du har opnået normal bevægelighed.

Genoptag dine daglige gøremål gradvist

Efter operationen kan du gradvist genoptage dine daglige gøremål og aktiviteter. Vi anbefaler, at du går, cykler, laver udspændingsøvelser (se øvelse 8-11) samt udfører dine daglige gøremål, så snart du føler dig klar til det. Brug din arm i de daglige aktiviteter, og bevæg dig så naturligt som muligt.

Yderligere genoptræning efter strålebehandling

Har du nedsat bevægelighed i din skulder, efter at din strålebehandling er afsluttet, skal du kontakte den kommune, hvor din genoptræning er foregået.

Hvis du har fået fjernet en knude i brystvævet samt 1-5 lymfeknuder i armhulen

- Brug armen, som du plejer, efter operationen. Vi anbefaler, at du laver øvelserne, indtil der er normal bevægelighed i arm og skulder, hvilket typisk er efter en uges tid.
- Vi anbefaler desuden, at du laver øvelser 2 gange dagligt i den periode, hvor du modtager strålebehandling.

Hvis du har fået fjernet brystet og/eller mere end 5 lymfeknuder i armhulen

- Dagen efter din operation får du besøg af en fysioterapeut, der gennemgår øvelserne med dig.
- 14 dage efter operationen bliver du indkaldt til en vurdering hos fysioterapeuten. Her vil der blive udarbejdet en plan for din videre genoptræning. Denne træning vil foregå i din hjemkommune.

NÅR DU ER BLEVET OPERERET

Ændret følesans

Efter operationen kan du opleve en ændret følesans i din armhule, på indersiden af din arm og i det område, hvor du er blevet opereret. Det meste af følelsen vender tilbage, men det kan tage op til 1 år.

Hævelser

Dit bryst, din arm eller din 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, eller 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.



Vær opmærksom på, hvordan du bruger kroppen

Efter brystoperationen må du:

- bevæge armen i den opererede side frit inden for smertegrænsen
- bruge din arm til almindelige dagligdags gøremål, og gradvist øge belastningen på armen
- begynde langsomt med sportsaktiviteter og øge belastningen på armen gradvist. Lyt til din krop og respektér smertegrænsen
- køre bil og cykle, når du kan reagere forsvarligt i trafikken
- gå ture, lave gymnastik/yoga og tage trappen. Fysisk aktivitet kan hjælpe dig godt i gang efter operationen. 30 minutters daglig motion har god effekt på kondition, livskvalitet og overlevelse.

NÅR DU HAR FÅET FJERNET LYMFEKNUDER

Udspænd, for at modvirke strengdannelse i armen

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

Kontakt hospitalet ved hævelse

Du kan opleve, at der ophober sig væske i din arm eller hånd, efter du har fået fjernet lymfeknuder. I nogle tilfælde forsvinder hævelsen ikke, og der kan opstå en kronisk hævelse (lymfødem).

Kontakt Mammakirurgisk Ambulatorium eller Onkologisk Ambulatorium, hvis hævelsen ikke forsvinder af sig selv efter 1 uge. Du vil derefter blive henvist til en fysioterapeut, der vil hjælpe dig med at lindre hævelsen.

Tilstræb at holde normalvægten

Der kan være en sammenhæng mellem overvægt og risikoen for at udvikle kroniske hævelser (lymfødem).

Du må dyrke sport

Du må gerne dyrke sport, herunder styrketræning, men start langsomt op og øg gradvist belastningen på den side, der er opereret. Armen må gerne belastes, men ikke overbelastes.

Undgå pludselig belastning af armen

Undgå at udsætte den opererede sides arm for pludselig, uvant og hård belastning, fx snerydning, tunge løft, langvarigt tungt havearbejde og lignende.

Undgå sår og rifter på armen

Undgå så vidt muligt at få sår, rifter og solskoldninger på den opererede sides arm. Hvis du får et sår eller en rift, skal du rense omhyggeligt for at undgå infektion.

Hold pauser

Husk at holde pauser, hvis du laver langvarigt, tungt og monotont arbejde. Fordel helst arbejdet over flere dage.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapien

Tlf. 97 64 16 82 eller 97 64 16 83

Vi træffes:

Hverdage kl. 8.00 – 15.00

SÅDAN GØR DU

Øvelserne kan udføres, mens du ligger, sidder eller står. Øvelserne må ikke give smerte, men det må godt stramme i vævet. Lav øvelserne i roligt tempo,

og hold yderstillingen i nogle sekunder. Husk at trække vejret stille og roligt, mens du laver øvelserne



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

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

Gentag øvelsen 8-10 gange 2 gange dagligt.



ØVELSE 4

- Placér fingerspidserne ved øreflipperne.
- Før albuerne bagud og mærk, at skulderbladene bliver samlet.
- Hold stillingen et par 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 over skulderhøjde.
- Vend håndfladerne fremad og træk armene bagud. Mærk, at skulderbladene bliver samlet.
- Hold stillingen et par 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.



ØVELSE 7

- 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 8-10 gange 2 gange dagligt.

UDSPÆNDINGSØVELSER



ØVELSE 8

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og placér armene som vist på billedet. Håndfladerne skal vende opad. Læg eventuelt en flad hånd på operationsområdet.
- Bliv liggende i stillingen i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



ØVELSE 9

- Læg dig på ryggen med hænderne bag nakken.
- Før albuerne mod hinanden og læg dem derefter mod underlaget.
- Støt eventuelt den opererede sides arm med en pude.
- Bliv liggende i stillingen i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



ØVELSE 10

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Stræk armene i vejret og tag fat om håndleddet på den opererede side.
- Løft armene over hovedet og ned mod underlaget.
- Bliv liggende i stillingen i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.



ØVELSE 11

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

Gentag øvelsen 3-4 gange 2 gange dagligt.

BEHANDLING AF VÆVET I OPERATIONSOMRÅDET

Start først med vævsbehandling, når arret er helet fuldstændigt op.

Du kan opleve, at vævet i operationsområdet er stramt og uelastisk efter operationen og strålebehandlingen.

Ved at behandle det stramme væv og strække arret, kan du forbedre elasticiteten i vævet og forbedre blodgennemstrømningen. Behandlingen skal være blid og må ikke give smerter.

Du kan eventuelt søge hjælp til vævsbehandling hos din kommunale fysioterapeut.



BEHANDLING 1

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Læg begge hænder på brystområdet.
- Pres i dybden og stræk forsigtigt opefter, nedefter og til siderne.
- Flyt hænderne og gentag, indtil du har arbejdet området godt igennem.
- Husk, at hånden ligger fast – det er de forskellige lag i vævet, der forskyder sig i forhold til hinanden.



BEHANDLING 2

- Sæt 2 eller flere fingre på arret med cirka 2 centimeters afstand.
- Tryk ned i dybden og stræk i længderetning af arret.
- Hold strækket 10-15 sekunder.
- Stræk arret stykke for stykke, indtil du har arbejdet hele arret igennem.
- Afslut med at sætte et par fingre i hver ende, og stræk hele arret i længderetningen.



BEHANDLING 3

- Sæt et par fingre på hver side af arret.
- Tryk ned i dybden og skub og træk vævet fra side til side.
- Skub og træk i vævet, indtil du har arbejdet hele arret igennem.