

Styrkeøvelser for brystopererede

Til patienter og pårørende

Øvelsesprogram

Udfør de afkrydsede øvelser af 3 omgange med 10-15 gentagelser. Det anbefales at du udfører øvelsesprogrammet 3 gange ugentligt, eller så længe du synes, du har gavn af det.

Øvelse 1 og 2 er inddelt i to sværhedsgrader. Din fysioterapeut vil hjælpe med at vurdere, hvilket niveau du skal træne på.

□ Øvelse 1a

Lig på ryggen med bøjede ben.
Hold en håndvægt i hver hånd og hold armene strakt lodret op.



Før armene ud til siden og tilbage til udgangsstillingen.



Styrkeøvelser for brystopererede



□ Øvelse 1b

Læn dig ind over et bord med vægten på hænderne i skulderbreddes afstand.



Bøj og stræk albuerne uden skulderbladene flytter sig.

For at øge sværhedsgraden yderligere, kan øvelsen udføres som almindelig armbøjningsøvelse, hvor du på gulvet støtter på hænder og knæ/fødder (husk at holde bagdelen nede).



□ Øvelse 2a

Sid eller stå med front til en dør eller lignende. Fastgør elastikken til dørhåndtaget. Tag fat om elastikken med strakte arme, hold elastikken så den yder modstand mod bevægelsen.



Før armene strakte bagud, gerne så håndleddene kommer bagved hofterne, mens du samler skulderbladene. Hold igen tilbage til udgangspositionen.

Styrkeøvelser for brystopererede

□ Øvelse 2b

Lig på maven med en håndvægt i hånden.
Træningsarmen hænger ned ved siden af lejet.



Hold albuen strakt og løft armen bagud og op forbi siden af kroppen.
Før kontrolleret armen ned til udgangspositionen igen.



□ Øvelse 3

Lig på ryggen med bøjede ben og elastikken bagom ryggen (på højde med dine skulderblade).

Tag fat om hver elastik-ende. Hold armene op i luften med strakte albuer, lad tommelfingrene pege op mod hovedet.
Før armene lige op mod loftet med strakte albuer og sænk dem roligt igen.



Styrkeøvelser for brystopererede

□ Øvelse 4

Stå med front mod en dør eller lignende.
Fastgør elastikken til dørhåndtaget.
Tag fat om elastikken med strakte arme og hold
elastikken, så den yder modstand mod
bevægelsen.



Bøj albuerne, før armene bagud og saml
skulderbladene.
Hold igen på vej tilbage til udgangspositionen.

