

Brystopererede (Øvelsesprogram)



Hensigten med øvelserne

- At bevare eller genvinde fri bevægelighed i skulderleddet
- At afspænde og aktivere musklerne
- At modvirke hævelse af armen

Efter en brystoperation har vævet en tendens til at blive stramt. Risikoen for stramhed øges, hvis du efterfølgende skal have strålebehandling. Derfor er det vigtigt, at du laver øvelser med armen. Lige efter operationen kan du fristes til at holde armen ind til kroppen. Prøv i stedet at bevæge armen frit som du plejer.

Hvilestillinger

I den første tid kan det være svært at finde en behagelig hvilestilling. Det kan være en god idé at understøtte armen med en pude de første dage. Når du ligger på den ikke opererede side, kan du anbringe en pude under operationsarmen.

Vær opmærksom på, at hovedpuden kun anvendes til nakken og hovedet, og ikke ligger helt ned under skuldrene, så de trækkes frem i en forkert stilling.

Kontrol hos fysioterapeuten

3 uger efter din operation får du en kontroltid, hvor fysioterapeuten vil følge op på de øvelser, du blev instrueret i inden din operation.

Du tilbydes desuden en kontrol, når din efterbehandling er færdig, og du kan altid kontakte os i Fysioterapien på telefon nr. 7918 2375 (Esbjerg) eller telefon nr. 7918 9681 (Grindsted).

Genoptagelse af dagligdag

Det er vigtigt, at du i efterforløbet er opmærksom på evt. ændringer omkring det opererede område og den opererede sides arm.

Derhjemme skal du prøve dig frem med, hvad armen kan holde til. Du skal være opmærksom på symptomer såsom hævelse eller smerte. Hvis du får disse gener, er du måske gået for hårdt til værks. Start derfor med mindre belastning og stig så efterhånden. Hold pauser mellem aktiviteterne, især ved ensidigt arbejde, håndarbejde, husligt arbejde eller når du sidder ved computeren.

Tilstande som kan opstå efter operationen

Strengfornemmelse

Nogle brystopererede kan opleve en strenget struktur i armhulen og ud i armen - nogle gange helt ned i hånden. Det kan være forårsaget af en stram muskelhinde over brystet eller et sammenvokset lymfekar. I begge tilfælde er det vigtigt at lave udspændingsøvelser.

Hvis armen hæver

Nogle brystopererede kan opleve, at hånden eller hele armen hæver. Det er naturligt, at der lige efter operationen kan opstå hævelse, som aftager igen.

Armen kan hæve op, fordi lymfesystemet bliver overbelastet. Det kan ske, hvis du bruger armen til den samme aktivitet for længe af gangen. Det kan også opstå, hvis armen holdes for meget i ro, hænger nedad eller at du glemmer/er bange for at bruge den.

Vær opmærksom på følgende symptomer:

- En følelse af, at hånden og/eller armen er hævet og mere hård og spændt, end den plejer.
- En følelse af, at armen er tung og træt.
- Fordybning i huden efter ringe, ur, tøj eller BH-strop i den opererede side.

Hævelsen vil i de fleste tilfælde forsvinde spontant efter brug af venepumpeøvelser. Anbring evt. armen højt, når du hviler.

En eventuel hævelse kan opstå umiddelbart efter operationen eller op til flere år efter. I nogle tilfælde forsvinder hævelsen ikke, og det kan udvikle sig til lymfødem. Lymfødem er en øget mængde væske i vævet som kan opstå efter fjernelse af lymfeknuder.

Hvis du oplever overstående symptomer, og hvis hævelsen ikke forsvinder i løbet af 1-2 uger, bør du kontakte Onkologisk Ambulatorium, Mammacentret eller Fysio- og Ergoterapien. Det er vigtigt, at du lytter og reagerer på de signaler, kroppen sender dig!

Ved spørgsmål kan du kontakte:

Onkologisk Ambulatorium	Telefon nr. 7918 2233
Mammacentret	Telefon nr. 7918 2316 – tryk Mamma
Fysio- og Ergoterapien Esbjerg	Telefon nr. 7918 2375
Fysioterapien Grindsted	Telefon nr. 7918 9681

Øvelser

Øvelserne laves 2 gange dagligt indtil du skal til 3-ugers kontrol i Fysioterapien. Det må gerne stramme, men ikke være smertefuldt at lave øvelserne.

Hvis du har fået denne patientinformation udleveret i Fysioterapien, kan du finde videoklippene på www.svs.dk/wm419343



Øvelse nr. 1

Knyt hænderne og kryds armene foran brystet. Før herefter armene bagud med strakte albuer og spredte fingre.

Gentag 10 gange.

[Se video](#)



Øvelse nr. 2

Sæt hænderne på skuldrene og lav store cirkelbevægelser med albuerne i begge retninger. Gentag 10 gange.

[Se video](#)



Øvelse nr. 3

Sæt hænderne bag nakken og før albuerne frem foran ansigtet og derefter bagud.

Gentag 10 gange.

[Se video](#)



Øvelse nr. 4

Flet fingrene, stræk albuerne og før armene op over hovedet. Undgå at løfte skuldrene. Sænk derefter armene langsomt.

Gentag 10 gange.

[Se video](#)



Øvelse nr. 5

Før den opererede sides arm ud til siden, op til øret og ned igen.

Gentag 10 gange.

[Se video](#)



Øvelse nr. 6

Sid eller stå med armene afslappet ned langs siden. Træk skulderbladene ned mod modsatte "baglomme" og hold spændingen 5 sekunder.

Gentag 10 gange.

[Se video](#)



Øvelse nr. 7

Lig med albuen bøjet i 90° ud fra kroppen, så den ligger afslappet og godt understøttet. Drej hovedet til modsatte side og pres skulderen ned mod underlaget.

Hold stillingen min. 30 sekunder - gerne op til 2-3 minutter.

[Se video](#)

29-07-2020