

Lumpektomi (Øvelsesprogram)



Efter operationen og senere under strålebehandlingen kan vævet blive uelastisk og stramt. For at modvirke dette, er det vigtigt at du arbejder med forskydelighedsbehandling.

Du skal lave øvelserne 1-2 gange dagligt. Hold strækket ved hver øvelse i ca. 30 sekunder eller indtil stramningen aftager.

Fortsæt med øvelserne i 3 måneder efter endt efterbehandling - eller så længe du synes, du har gavn af dem. Er du i et genoptræningsforløb, fortsætter du med øvelserne, så længe din behandlende terapeut anbefaler det.

Vær opmærksom på, at hvis du er i et stråleforløb, skal du ikke lave de øvelser, hvor du har hænder direkte på huden.

Forskydelighedsbehandling

Princippet ved forskydelighedsbehandling er, at du skal strække vævet, hvor der er stramhed. Det betyder, at du ikke nødvendigvis skal placere hænderne præcist som anvist, men at du skal finde de steder, hvor du er mest stram.

Du kan finde videoklippene på www.svs.dk/wm415375



Øvelse 1

Læg en flad hånd ovenfor brystet. Placer den anden hånd ovenpå.
Pres i dybden og træk derefter i de retninger, hvor du mærker et stræk, og hold strækket i 30 sekunder eller indtil stramningen aftager.
Træk nedad mod maven.
Træk opad mod kravebenet.
Skub indad mod brystbenet.
Skub udad mod armhulen.

[Se video](#)



Øvelse 2

Placer den ene hånd i nakken. Før albuen så langt ud til siden som muligt.
Læg den anden hånd fladt på brystkassen nedenfor armhulen. Kan med fordel laves liggende.

Træk lige eller skråt nedad, så du mærker et stræk i armhulen eller på brystkassen.

Hold strækket i 30 sekunder.

[Se video](#)

Stræk af ar: Udføres når arret er helet



Øvelse 3 - Stræk i længderetning:

Hold med 2 - 4 cm afstand på arret og træk i længderetningen. Der strækkes et lille stykke ad gangen. Stræk til sidst hele arret ved at holde i hver ende. Fingrene må ikke glide på huden. Brug evt. et spejl.

Hold strækket 30 sekunder.

[Se video](#)



Øvelse 4 - Cirkler

Læg fingrene fladt ved den ene ende af arret. Lav cirkelbevægelser både med og mod uret. Flyt fingrene hen langs arret mellem hver cirkel.

[Se video](#)

Bevægelighedsøvelser



Øvelse 5

Øvelsen udføres stående eller siddende. Krum i den øverste del af ryggen og før armene ind foran kroppen.

Ret ryggen op, saml skulderbladene og før armene så langt tilbage som du kan, mens du trækker vejret dybt ind.

Hold stillingen et øjeblik, før derefter igen armene ind foran kroppen, krum ryggen og pust ud.

Gentag 10 gange.

[Se video](#)





Øvelse 6

Øvelsen udføres stående eller siddende på en stol.

Saml underarmene foran brystkassen. Løft dem så højt som muligt, mens underarmene holdes samlede.

Før armene ud til siden, mens underarmene holdes lodrette.

Før albuerne nedad, mens skulderbladene holdes samlede.

Gentag 10 gange.

[Se video](#)





Øvelse 7

Lig med albuen bøjet i 90 grader ud fra kroppen, så den ligger afslappet og godt understøttet.
Drej hovedet til modsatte side.

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

[Se video](#)



Øvelse 8

Lig på ryggen i sengen.
Før armen ud til siden med strakt albue og håndfladen opad.
Bøj håndledet bagover med strakte fingre til du mærker et stræk i armen.
Lav sidebøjning af hovedet til den modsatte side.

Hold strækket 2-4 sekunder.
Gentages 5-10 gange.

[Se video](#)



Øvelse 9

Liggende på ryggen med armene ud til siden. Armene hviler på underlaget og håndfladerne vender op mod loftet. Bøj knæene, sæt fødderne i underlaget og før knæene ud til siden modsat det opererede bryst, til du føler et stræk over brystet og evt. ud i armen.
Hold stillingen 30 sekunder - gerne længere.

[Se video](#)



Øvelse 10

Stå foran fx. et højt bord, anbring hænderne på bordkanten.
Gå et par skridt tilbage til armene er helt strakte, og fæld overkroppen fremover til du mærker et stræk i brystet, armen og/eller ned langs brystkassen.

Hold stillingen 30 sekunder - gerne længere.

[Se video](#)





Øvelse 11

Stå med den opererede side ind mod en dørkarm. Placer hånd og underarm på dørkarmen, så overarmen er vandret.

Træd et skridt frem med benet nærmest dørkarmen og læg vægten frem på benet med kroppen pegende ligefrem, til du mærker et stræk ind over brystet.

Hold stillingen 30 sekunder - gerne længere.

[Se video](#)



Øvelse 12

Stå med den opererede side ind mod en dørkarm. Placer armen strakt, så højt som muligt på dørkarmen.

Træd et skridt frem med benet nærmest dørkarmen og læg vægten frem på benet med kroppen pegende ligefrem, til du mærker et stræk ind over brystet.

Hold stillingen 20-30 sekunder - gerne længere.

[Se video](#)