

Information og øvelsesprogram til brystopererede

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

Dit forløb med fysioterapeuten:

Denne information er generel og gælder flere typer af operationer.

De forskellige operationstyper kan give forskelligt behov for genoptræning og fysioterapibehandling. Det vil også være forskelligt, om og hvor mange lymfeknuder, der fjernes i armhulen under operationen.

Det er vigtigt du holder dig i gang efter operationen, men det er individuelt hvad man kan, ud fra operationstype, helingsperiode, komplikationer og tidligere træningstilstand. Vi bestræber os på at tage hensyn til individuelle behov.

Før operationen

Fysioterapeuten vil forsøge at kontakte dig via telefon inden din operation. Det er en fordel, hvis du har orienteret dig i denne pjece inden.

Samtalen indeholder:

- Introduktion til øvelser
- Vejledning og anbefalinger i forhold til daglige gøremål, fritidsinteresser og evt. arbejdssituation
- Mulighed for at stille spørgsmål

Fysioterapeuten vil også spørge dig om du har nogle gener i din nakke og skulder nu, inden operation.

Dagen efter operationen

Du må gå i gang med øvelserne fra 1. dag efter operationen. Hvis du er indlagt hjælper fysioterapeuten dig i gang. Er du udskrevet skal du selv påbegynde øvelserne derhjemme.

Videre forløb

Ca. 2-7 dage efter operationen vil fysioterapeuten kontakte dig pr. telefon eller gennem videokonsultation. Du informeres om tidspunktet i din første samtale med fysioterapeuten, eller sendes til dig i digital post.

Du kan også se tiden under "mine aftaler" i APPen.

Fysioterapeuten vil spørge til:

- hvordan det går med at bruge armen
- om det går godt med øvelserne
- om du er kommet i gang med de næste øvelser i pjecen

Sammen med fysioterapeuten lægges en plan for det videre forløb ved fysioterapeut og behov for genoptræning i din egen hjemkommune.

Information og øvelsesprogram til brystopererede

Ved behov for ekstra kontrol

Hvis du har fået fjernet alle lymfeknuder i armhulen eller oplever mange gener efter operationen kan vi tilbyde en kontrol ved fysioterapeuten. Den vil evt. foregå ca. 3-5 uger efter operationen.

Videre genoptræning

Du vil få tilbudt en genoptræningsplan med henblik på den videre træning i din hjemkommune. De fleste kommuner tilbyder træning på hold.

Fysioterapeuten sender genoptræningsplanen elektronisk til din kommune, og de vil kontakte dig m.h.p. træningsstart. Kopi af genoptræningsplanen sendes også til dig og din læge.

På www.sundhed.dk kan du finde oplysninger omkring, hvor genoptræningen foregår i din kommune og indholdet af træningen.

Gode råd og vejledning

Brug armen så naturligt som muligt

- Forsøg at slappe af i armen og lad den hænge ned langs kroppen, så du ikke får spændinger
- Brug armen når du går i bad, laver mad og lettere daglige gøremål
- Hold pause hvis armen føles tung og træt. Det kan fx være ved aktiviteter, hvor du gentager samme bevægelse mange gange som at strikke, pudse vinduer og sidde ved computer
- Du må, det du kan, indenfor smertegrænsen. Du skal undgå overbelastning af opereret sides arm, både i forhold til belastning og gentagelser.

Eksempel:

De fleste vil kunne løfte en indkøbspose i den anden arm, men typisk vil man kunne løfte varerne enkeltvis med opereret sides arm.

Du må gerne løfte, skubbe og trække lette genstande. I løbet af de næste 6 uger kan du øge belastningen, stille og roligt. Det må godt stramme, men det må ikke gøre ondt.

Guideline til at vende tilbage til det du plejer:

1-2 uger: Let husarbejde og personlig hygiejne. Gåture, udstrækning fx øvelser fra pjecen, lette yogaøvelser.

2-4 uger: Hvis du føler dig klar til det, kan du gradvist genoptage almindeligt husarbejde, som fx støvsuge. Let tur på kondicykel, hurtigere gang, evt. lunte. Kan suppleres med øvelser for ben, ryg og mave. Øvelser for arme bør startes med let vægt.

4-6 uger: Genoptage det man plejer, hvis bevægelighed og styrke i armen er til det. Du får typisk kontrol ved fysioterapeut 4 uger efter operationen, hvor i sammen taler om videre plan.

Hvis du skal have strålebehandling, kan det begynde at stramme mere i vævet igen. Vævsstimuleringen og øvelserne skal stadig kun laves til smertegrænsen. Det kan betyde, at du i en periode kun lægger hænder på og kun kan lave øvelserne fra 1. dag efter operationen.

Lav øvelser 1-2 gange dagligt

Øvelserne hjælper dig til at komme tilbage til samme fysiske aktivitets- niveau som før operationen. Det må gerne stramme i operations- området men ikke gøre ondt. Øvelserne skal laves dagligt så længe, du mærker, det strammer.

Hvornår må jeg begynde at arbejde?

Det er meget individuelt og afhængig af arbejdets art og den operation, du har været igennem. Vi anbefaler, at du starter roligt op. Hvis du er i tvivl, kan du spørge lægen på sygehuset.

Information og øvelsesprogram til brystopererede

Hvornår vil jeg kunne køre bil og cykle igen?

Det er meget individuelt, men du må regne med, at der kan gå op til 14 dage. Kør ikke bil før det er forsvarligt, og du kan reagere i trafikken.

Føleforstyrrelse

Efter operationen vil mange opleve føleforstyrrelse på overarmens under- side og i operationsområdet. Der kan opstå områder, hvor huden er helt følelsesløs. En del af følelsen kommer igen, men der kan gå op til 1-2 år.

Strengfornemmelse

Det er en helt almindelig reaktion, at det kan stramme og føles som en streng i armhulen og ud på indersiden af armen. Det vil aftage når du laver udspændingsøvelserne.

Hvis armen eller brystet hæver

Hos nogle brystopererede kan der opstå hævelse af armen og/eller operationsområdet. Der kan opstå en spændingsfornemmelse i armen, mærker i huden efter ringe, ur og bh- stropper.

En følelse af, at armen er tung og træt kommer ofte før selve hævelsen. Hvis du mærker disse tegn under dine aktiviteter, skal du holde en pause.

Hævelse kan forekomme som følge af

- Operationen (hævelse er almindeligt i operationsområdet og armen efter operationen)
- Overbelastning af lymfesystemet, hvis armen bruges ensidigt eller for meget
- Nedsat funktion af venepumpen, hvis armen holdes for meget i ro, hænger nedad, eller hvis man glemmer/er bange for at bruge den
- Kemoterapi - og strålebehandling

Hævelsen vil i de fleste tilfælde forsvinde spontant og kan afhjælpes med øvelser. Hvis hverken hvile eller øvelser afhjælper hævelsen i løbet af en uge, skal du kontakte lægen på sygehuset.

Hvad er lymfødem?

I nogle tilfælde forsvinder hævelsen ikke, men udvikler sig til lymfødem.

Dette kan opstå umiddelbart efter operationen eller flere år efter.

Lymfødem er en øget mængde lymfevæske i vævet, som kan opstå efter fjernelse af lymfeknuder.

Hvad kan jeg selv gøre for at undgå lymfødem?

- Vær aktiv og lav venepumpeøvelser
- Undgå rifter og sår på armen og hold det godt rent, hvis du får det
- Brug handsker og langærmet tøj ved fx havearbejde
- Undgå solskoldning
- Giv armen en pause, hvis den føles tung og træt
- Dyrk motion og undgå overvægt.
- Overvægt belaster lymfesystemet og kan forværre symptomerne på hævelse og lymfødem

Information og øvelsesprogram til brystopererede

ØVELSER FRA 1. DAG EFTER OPERATIONEN

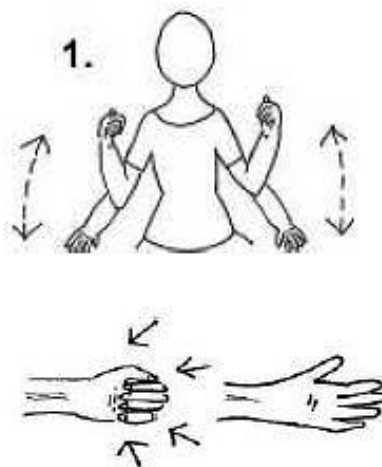
De næste 4 øvelser laves fra 1. dag efter operationen. Lav øvelser 1-2 gange dagligt.

□ Øvelse 1

Venepumpeøvelse

Efter operationen er det godt at lave venepumpeøvelser for albue, hånd og fingre. Øvelserne er vigtige for at støtte blodcirkulationen i armen og afhjælpe eventuel hævelse i armen:

- Bøj og stræk i albuen
- Vend håndfladen op- og nedad
- Bevæg håndleddet igennem i alle retninger
- Bevæg fingrene - Knyt og stræk i fingrene
- Gentages 10-15 gange. Øvelsen laves efter behov.



□ Øvelse 2

Udspænding af brystmuskkel

- Lig på ryggen med armene ud til siden og bøjet albue i 90 grader. Sørg for at armene hviler på underlaget
- Det må gerne stramme men ikke gøre ondt. Du kan evt. trække armene længere ned eller lægge en pude under hånden og albuen
- Hold armene stille og pres skuldrene ned mod underlaget. Hold presset i 5 sekunder. Gentage 4-5 gange
- Udgangsstillingen skal holdes i 2-3 minutter



Information og øvelsesprogram til brystopererede

□ Øvelse 3

Udspænding omkring armhule og brystmuskel

- Lig på ryggen med hænderne i nakken og albuerne foran hovedet. Før langsomt albuerne ned mod madrassen og lad armene blive der
- Det må gerne stramme men ikke gøre ondt. Læg evt. en pude under albuen
- Hold stillingen i 2-3 minutter. Husk dyb og rolig vejrtrækning undervejs
- Denne øvelse er god, hvis du skal have strålebehandling, da du skal ligge i en lignende stilling, mens du får behandlingen



□ Øvelse 4

Smertelindring og stimulation af området omkring operationsarret

- Lig på ryggen
- Læg hænderne i nærheden af arret og hold stillingen indtil du mærker varme. Gentag øvelsen forskellige steder rundt om arret



Information og øvelsesprogram til brystopererede

ØVELSER 3-5 DAGE EFTER OPERATIONEN

De næste 4 øvelser kan du starte med 3.-5. dag efter operationen. Øvelserne er i tillæg til de foregående øvelser. Fokuser på de øvelser hvor du mærker stramhed og/ eller sideforskel.

□ Øvelse 5

- Stå med let spredte fødder, tag en dyb vejrtrækning og slap af i skuldrene
- Læg hænderne på skuldrene. Lav 5-10 cirkelbevægelser med albuerne fremad og bagud
- Lav efterhånden større og større cirkelbevægelser



□ Øvelse 6

- Stå med let spredte fødder, tag en dyb vejrtrækning og slap af i skuldrene
- Saml hænderne på ryggen og træk skulderbladene sammen og ned mod baglommerne.
- Sørg for at rette dig op og træk skuldrene tilbage. Undgå at svaje i ryggen
- Hold stillingen i 5 sekunder og slip langsomt
- Gentag øvelsen 2 gange



Information og øvelsesprogram til brystopererede

□ Øvelse 7

- Sid på en stol med begge fødder i gulvet. Tag en dyb vejrtrækning og slap af i skuldrene. Fold hænderne foran kroppen og stræk albuerne
- Før hænderne langsomt op over hovedet til du mærker det strammer. Undgå at bøje albuerne
- Hold stillingen 5 sekunder
- Gentag øvelsen 2-4 gange. Forsøg at komme højere op for hver gang



□ Øvelse 8

- Stå med lidt afstand til væggen og let spredte fødder. Sæt hænderne på væggen i skulderhøjde. Tag en dyb vejrtrækning og slap af i skuldrene
- Lad hænderne glide op og ned af væggen til du mærker et stræk i armhulen. Undgå at svaje i lænden
- Når du kan få armene helt op, kan du udvide øvelsen med en sidebøjning ved at lade hænderne glide til siden langs væggen. Her mærker du et stræk ned langs siden af kroppen
- Gentag øvelsen 2 gange



Information og øvelsesprogram til brystopererede

ØVELSER FRA 3 UGER EFTER OPERATIONEN

□ Øvelse 9

- Stå med en lille afstand mellem fødderne, bøj let i knæene og slap af i skuldrene
- Mens skuldrene holdes nede, løftes begge arme ud til siden til du mærker den første stramhed. Bøj let i albuerne. Bøj herefter håndleddet bagover så håndfladerne vender væk fra kroppen
- Du må ikke løfte armene højere end, at skuldrene kan holdes nede som i afslappet stilling
- Hold stillingen i 20 sekunder. Det er naturligt, at det snurrer i dine fingre ved denne øvelse, da du laver et stræk på nervevævet. Du kan supplere med at vippe med håndleddet
- Gentag øvelsen 2 gange. Vent til der kommer varme i fingrene inden du gentager øvelsen



□ Øvelse 10

Øvelse til at modvirke stramning i operationsområdet og udspænde nervevævet

Følgende øvelse passer bedst hvis du har fået fjernet hele brystet. Øvelsen kan ikke bruges hvis du er opereret i begge sider

- Lig på ryggen med opererede sides arm ud til siden og bøjet albue. Læg den anden hånd under kravebenet på modsatte side og med finger- spidserne over brystbenet
- Pres lidt i dybden og træk forsigtigt med hele håndfladen væk fra arret. Prøv at flytte hånden lidt og find det sted, hvor du mærker stramhed. Brug hele håndfladen
- Hold stillingen til stramheden er væk og du mærker varme
- Der må ikke opstå smerte
- Udvid øvelsen med at vippe den opererede sides hånd bagover



Information og øvelsesprogram til brystopererede

□ Øvelse 11

Udspænding af brystmusklen og armhulen

- Stå med siden til en dørkarm eller lignende med let spredte fødder. Læg den opererede sides underarm på dørkarmen/væggen. Tag en dyb vejrtrækning og slap af i skuldrene
- Gå et lille skridt frem med det yderste ben og læg vægten frem på benet
- Sørg for at din ryg er ret og din skulder holdes nede som i afslappet stilling
- Øvelsen laves først med albuen bøjet i 90 grader. Kan også udføres med armen højere op. Gå efter de steder hvor det strammer
- Hold stillingen til spændingen klinger af
- Gentag øvelsen 2-3 gange.



Det må ikke gøre ondt at lave øvelser.

Ved strålebehandling, kan det stramme mere i vævet igen.

Øvelserne udføres fortsat til smertegrænsen.

Det kan betyde, at du i en periode kun kan lægge hænder på og udføre "Øvelser fra 1. dag efter operationen".



Information og øvelsesprogram til brystopererede

□ Øvelse 12

Vævsbehandling -bedre vævets forskydelighed

1. Læg hænderne under kravebenet. Pres i dybden, ikke for hårdt, og træk forsigtigt nedad. Hold stillingen til stramningen aftager, eller der mærkes varme
2. Læg hænderne 2 fingersbredder under arret. Pres i dybden og træk samtidig forsigtigt opad.
3. Hold stillingen til stramningen aftager eller der mærkes varme
4. Anbring hænderne på siden af brystkassen ud for arret. Pres i dybden og træk forsigtigt mod midten. Hold stillingen til stramningen aftager eller der mærkes varme
5. Anbring hænderne midt på brystkassen for enden af arret. Pres i dybden og træk fra midten og ud. Hold til stramningen tager af og til du mærker varme



Ved enkelte brystbevarende operationer kan det være nødvendigt at omplacere brystvæv eller genopbygge brystet for at få et pænere resultat ved brystoperationen. Det kaldes en onkoplastisk operation.

Har du fået lavet en sådan operation, bedes du vente med denne øvelse til 6 uger efter din operation.

Er du i tvivl så spørg fysioterapeuten.



Information og øvelsesprogram til brystopererede

□ Øvelse 13

Øvelse til at styrke bryst- og rygmuskler

- Sid på gulvet eller på et bord i langsiddende stilling. Anbring begge håndflader bag ved din ryg
- Stræk ryggen bagover, skyd brystkassen fremad og træk hagen lidt ind
- Du skal have fornemmelsen af, at du næsten løfter dig fra underlaget
- Hold stillingen i 10 sekunder
- Gentag øvelsen 2-3 gange



□ Øvelse 14

Øvelse der afhjælper stramhed langs siden

- Stå med let afstand mellem fødderne, bøj i knæene og skyd hoften til siden (opererede side) og lave en sidebøjning
- Før den opererede sides arm strakt op over hovedet og skråt fremad. Hold omkring håndledet med modsatte arm og træk til du mærker stramhed ned langs siden
- Hold stillingen til spændingen tager af
- Gentag øvelsen 2-3 gange



Information og øvelsesprogram til brystopererede

Motion og tilbage til hverdagen

Hvis du har kræft, er det godt for dig fortsat at motionere og røre dig. Motionerede du ikke, før du blev syg, kan du roligt gå i gang med det.

Når du dyrker motion, oplever du en naturlig træthed, bliver stærkere og får mere energi. Fysisk aktivitet kan også være med til, at dit humør bliver bedre, og at du lærer din krop og dens signaler bedre at kende.

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk er der flere gode afsnit omhandlende motion og komme tilbage til hverdagen.

Her kan du læse om at bevæge dig i hverdagen samt retningslinje for motion og træning når du har kræft.

Øvelser, selvdrainage, yoga og mindfulness

På hjemmesiden [Center for Kræft og Sundhed](#) finder du små videoer med yderligere hjemmeøvelser.

7 gode grunde til at bevæge dig

- Ruster kroppen til kemoterapi og mindsker bivirkninger og senfølger
- Giver mere energi og mindre træthed
- Regelmæssig motion og bevægelse hjælper også mod den udprægede træthed(fatigue), som mange kræftramte oplever
- Giver større kropsbevidsthed. Du får bedre fornemmelse for din krops signaler og genvinder kendskab til din krop, som den er nu
- Forebygger angst og depression
- Giver bedre humør og livskvalitet
- Dæmper stresssymptomer og styrker muskelmassen. Giver derfor større ro og styrke til at komme dig under og efter kræft

Kilde: Forsker, cand.scient.ph.d Nina Føns Johnsen og projektfysioterapeut, Universitetshospitalernes Center for Sygepleje-og Omsorgsforskning, Morten Quist.

Kirsten Tørsleff

Nogle af de øvelser, som fysioterapeuterne har instrueret dig i, er inspireret af Kirsten Tørsleff. På www.kirstentoersleff.dk kan du se Kirsten Tørsleffs "Øvelsesprogram for Brystopererede".