

Øvelsesprogram efter fjernelse af skildvagtlymfeknude i armhulen

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

I forbindelse med din operation kan der opstå stramhed i armhulen og nogle gange ud over opereret sides arm. Stramheden vil du hovedsageligt mærke, når du løfter armen fremad og op over hovedet. Vi forventer, at du er i stand til at varetage øvelserne selv, men tag endelig kontakt, hvis der er problemer. Du kan kontakte os på telefonnummer 65 41 16 17.

Gode råd

Brug armen så naturligt som muligt

- Du må bevæge din arm inden for smertegrænsen.
- Forsøg at slappe af i armen og lad den hænge ned langs kroppen, så du ikke får spændinger.
- Hold pause hvis armen følges 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.

Lav øvelser 1-2 gange dagligt

Fortsæt med øvelserne til der ikke længere mærkes stramning.

Gener efter operationen

Strengdannelse

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 udspændingsøvelser.

Hævelse

Nogle oplever hævelse i armen. 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.

I sjældne tilfælde forsvinder hævelsen ikke og udvikler sig til et lymfødem. Lymfødem er en øget mængde lymfevæske i vævet, som kan opstå efter fjernelse af lymfeknuder. Oplever du hævelse ud over en uges varighed skal du kontakte en læge.

Øvelsesprogram efter fjernelse af skildvagtlymfeknude i armhulen

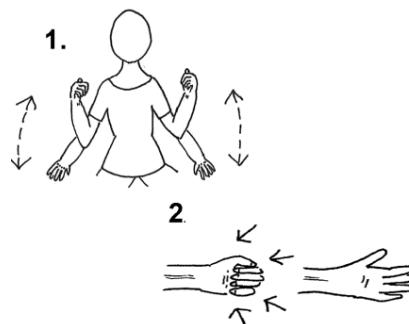
ØVELSESPROGRAM

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 hævelse i armen:

- Bøj og stræk i albuen.
- Vend håndfladen op- og nedad.
- Bevæg håndleddet igennem i alle retninger.
- Bevæg fingrene Knyt og stræk fingrene.
- Gentages 10-15 gange. Øvelsen laves efter behov. Venepumpeøvelser kan laves flere gange dagligt, hvis din arm hæver.



Øvelse 2

Udspænding af brystmuskel

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



Øvelsesprogram efter fjernelse af skildvagtlymfeknude i armhulen

Øvelse 3

Bevægelse for skulder

- 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 i 5 sekunder.
- Gentag øvelsen 2-4 gange. Forsøg at komme højere op hver gang.

