



**Information og øvelser til
kvinder, der har fået fjernet
en knude i brystet.**



EFTER DIN OPERATION

Denne pjeces er til dig, der har fået fjernet en knude i brystet. Her finder du information, råd og øvelser, som kan hjælpe dig efter din operation.

I tiden efter operationen kan du opleve forandringer i operationsområdet, i skulderen og i armen. Forandringerne kan opstå lige efter operation og i de efterfølgende uger. De mest almindelige er:

- o Hævelse
- o Nedsat bevægelighed i skulderen
- o Stramhed over brystet, i armhulen, i armen og på ryggen
- o Smerter
- o Stikken og prikken i arm og hånd, nedsat følesans på overarm - eller øget følsomhed

Vores erfaring er, at et dagligt træningsprogram kan afhjælpe nogle af disse forandringer og hjælpe dig med at nå dit tidligere funktionsniveau

EFTER DIN OPERATION

Hvor ofte skal du træne?

Det er meget individuelt, hvordan vævet reagerer på operation og strålebehandling.

- o Hvis dit væv er stramt og hårdt, anbefaler vi, at du laver øvelser 1-2 gange dagligt
- o Hvis dit væv er blødt og smidigt, dit ar er pænt og din bevæge ighed er god, kan du nøjes med at lave øvelser et par gange om ugen

Før du går i gang:

- o Huden skal være bar og uden creme
- o Læg dig på ryggen i en behagelig stilling med begge skuldre i underlaget
- o Tag et par dybe vejrtrækninger inden du går i gang
- o Øvelserne må gerne stramme og strække, men det må ikke gøre ondt!

ØVELSE 1 · FORSKYDELIGHED

Her arbejder du med hele brystet for at bevare vævsforskydeligheden og forebygge dannelse af arvæv. Øvelsen består af fem dele og tager cirka 10 minutter. Brug to-tre minutter på hver del. Slap af i arme og skuldre, mærk efter eventuelle stramninger og varme.

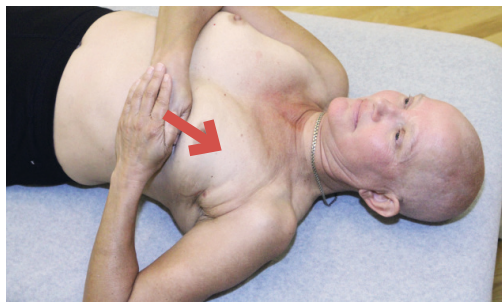
- 1 Placer din ikke-opererede sides hånd på den opererede side lige under kravebenet. Læg den anden hånd oven på, tryk let ned i vævet og lav en forskydning ned mod tæerne. Drej eventuelt hovedet væk fra den opererede side.



- 2 Flyt hænderne lidt længere ned, men stadig oven over brystvorten. Tryk let ned i vævet og lav en forskydning mod tæerne.



- 3 Flyt hænderne ned under brystet. Tryk let ned i vævet og lav en forskydning op mod næsen.



VÆVSBEHANDLING

- 4 Flyt hænderne ud på siden af kroppen. Tryk ind i vævet og lav en forskydning ind mod brystbenet.



- 4a Du kan også lave øvelsen, hvor du ligger på din ikke-opererede side og trækker ned mod gulvet.



- 5 Flyt hænderne, så de ligger på brystbenet og udover det opererede bryst. Tryk ned i vævet og forskyd ud mod den opererede sides armhule.



Mærker du ingen stramning?

Selvom du ingen stramning mærker lige nu, er det vigtigt at holde vævet så smidigt som muligt inden strålebehandlingen. Du vil ofte opleve, at selve strålebehandlingen vil gøre dit væv mere stramt.



ØVELSE 2 · ARMHULEN

Her arbejder du med at smidiggøre det opererede område samt stramheden i din arm og armhule.

- Placer din hånd på dit opererede bryst. Tryk først let ned i vævet og lav derefter et træk væk fra den opererede armhule. Hånden må ikke glide på huden
- Vær opmærksom på, at din skulder er i underlaget
- Flyt hånden rundt og træk langsomt i forskellige retninger, indtil du finder det strammeste sted.
- Hold denne stilling til stramningen slipper. Det kan tage flere minutter
- Gentag øvelsen, hvis der er flere stramme steder

OBS!

Det må ikke gøre ondt at ligge i stillingerne. Du kan måske flytte armen lidt op eller ned. Det kan være nødvendigt at understøtte underarmen med en pude.





ØVELSE 3 · NERVEVÆV

Her arbejder du med at smidiggøre det opererede område og mobilisere nervevævet. Du skal starte med at undersøge vævet for at finde det strammeste sted.

- Placer din hånd på dit ikke-opererede bryst, lige under kravebenet. Tryk først let ned i vævet og lav derefter et træk væk fra den opererede side. Hånden må ikke glide på huden
- Flyt derefter hånden ned på det ikke-opererede bryst og gentag samme forskydning.
- Gentag også under brystet
- Vælg det strammeste sted
- Hold denne stilling til stramningen slipper. Det kan tage flere minutter. Samtidig vipper du langsomt med det andet håndled for at mobilisere nervevævet. Vip 30 gange
- Vær opmærksom på, at din skulder er i underlaget
- Gentag øvelsen, hvis der er flere stramme steder



OBS!

Det må ikke gøre ondt at ligge i stillingerne. Du kan måske flytte armen lidt op eller ned. Det kan være nødvendigt at understøtte underarmen med en pude.



ØVELSE 4 · BEHANDLING AF SELVE ARRET

- Placer fingrene på arret med et par centimeters mellemrum og træk fingrene fra hinanden i arrets længderetning, indtil du mærker, at det strammer
- Slip igen, når du mærker at stramningen aftager
- Gentag, indtil du har arbejdet arret igennem
- Du kan lave øvelsen foran et spejl, hvis du ikke kan mærke, hvor arret er



TRÆNINGØVELSER FOR AT ØGE BEVÆGELIGHEDEN

ØVELSE 5 · SIDESTRÆK

- Stå med let afstand mellem fødderne
- Tag fat om håndledet på din opererede side
- Skyd hoften ud til den opererede side og før din arm skråt frem og op foran hovedet mens du søger et stræk
- Mærk strækket på siden af kroppen



OBS!

I øvelserne 5-9 holdes stillingen i 30-45 sekunder, mens du har en rolig vejtrækning. Øvelserne må gerne stramme, men ikke gøre ondt. Hverken undervejs eller bagefter.

ØVELSE 6 · STRÆK AF NAKKEMUSKULATUR



- Stå med let afstand mellem fødderne
- Træk hagen ind, drej hovedet væk fra den opererede side
- Bøj nakken, så næsen nærmer sig armhulen
- Placer den ikke-opererede sides hånd på baghovedet og lad den hvile tungt
- Mærk strækket på bagsiden af nakken på den opererede side

TRÆNINGØVELSER FOR AT ØGE BEVÆGELIGHEDEN

ØVELSE 7 · UNIVERSALSTRÆK

- Lig på ryggen med den opererede sides arm liggende strakt ud til siden – eller med bøjet albue
- Før knæene væk fra den opererede side og lad dem hvile i underlaget eller på en pude, om nødvendigt.
- Hold begge skuldre i underlaget
- Mærk strækket over brystkassen, i armhulen og ned over kroppen



ØVELSE 8 · LIGE STRÆK



- Stil dig foran et bord med god afstand mellem fødderne
- Læg håndfladerne på bordet og skub enden bagud. Undlad at løfte hovedet
- Du skal mærke strækket på forsiden af brystkassen og undersiden af armen

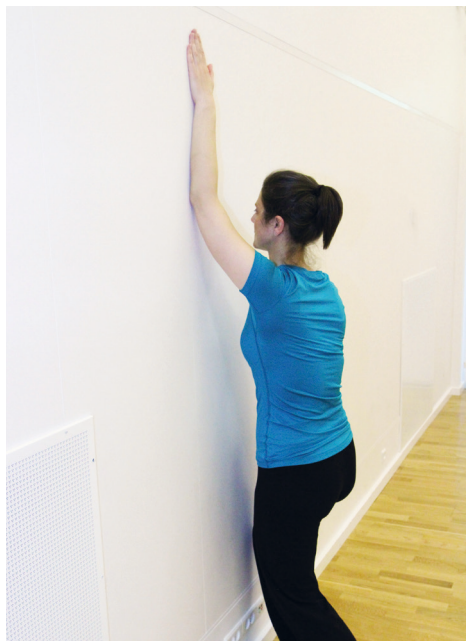
TRÆNINGØVELSER FOR AT ØGE BEVÆGELIGHEDEN

ØVELSE 9 · STRÆK AF BRYSTMUSKULATUR

- Læg dig som vist på billedet med hænderne bag ved hovedet – eller på panden.
- Pres langsomt albuerne ned mod gulvet - bliv i stillingen
- Understøt eventuelt albuen med en pude, så armen kan slappe af
- Du skal mærke strækket i brystmusklen



ØVELSE 10 · STRÆK AF ARMHULE OG FORSIDE



- Stil dig ved en væg
- Placer din opererede sides hånd på væggen. Armen skal være afslappet og underarmen skal hvile på væggen.
- Sæt den modsatte fod frem til væggen og bøj lige ned i knæene, til du mærker den første stramning på forsiden af brystkassen og/eller i armhulen

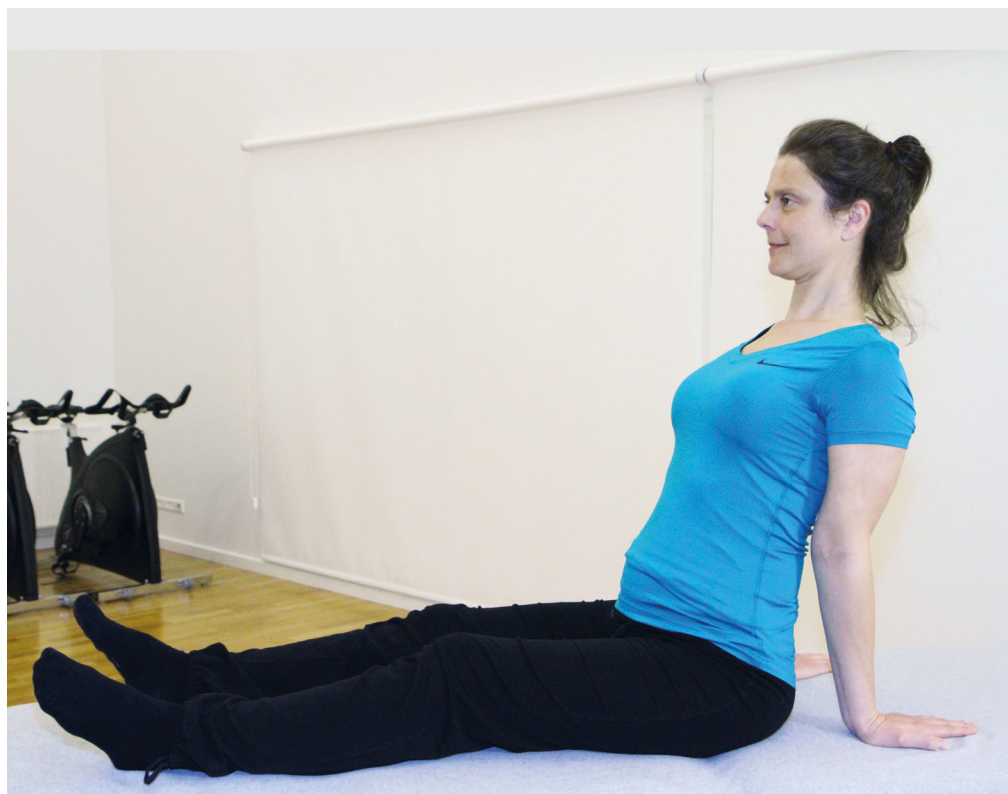
OBS!

I øvelserne 5-10 holdes stillingen i 30-45 sekunder mens du har en rolig vejrtrækning. Øvelserne må gerne stramme, men ikke gøre ondt. Hverken undervejs eller bagefter.

TRÆNINGØVELSER FOR AT ØGE BEVÆGELIGHEDEN

ØVELSE 11 · SIDDENDE SELVSPÆNDING

- Sid på gulvet med strakte ben og armene placeret bag dig så tæt på kroppen som muligt. Fingrene skal pege væk fra dig selv
- Stem i gulvet med hænderne og skyd brystkassen langsomt frem og opad
- Hold hagen inde og skuldrene nede
- Hav en rolig og afslappet vejrtrækning og hold stillingen i ca 20 sekunder.
- Gentag to-tre gange



OBS!

Øvelserne 12-14 udføres i et langsomt og kontrolleret tempo med op til 15 gentagelser. Hold derefter en kort pause og gentag. Dog højst 2 x 15 gentagelser.



ØVELSE 12 · BEVÆGELIGHED I SKULDEREN

- Placer hænderne på enden af en stav eller noget lignende.
- Stræk albuerne og før langsomt armene over hovedet, til du mærker den første stramning
- Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen



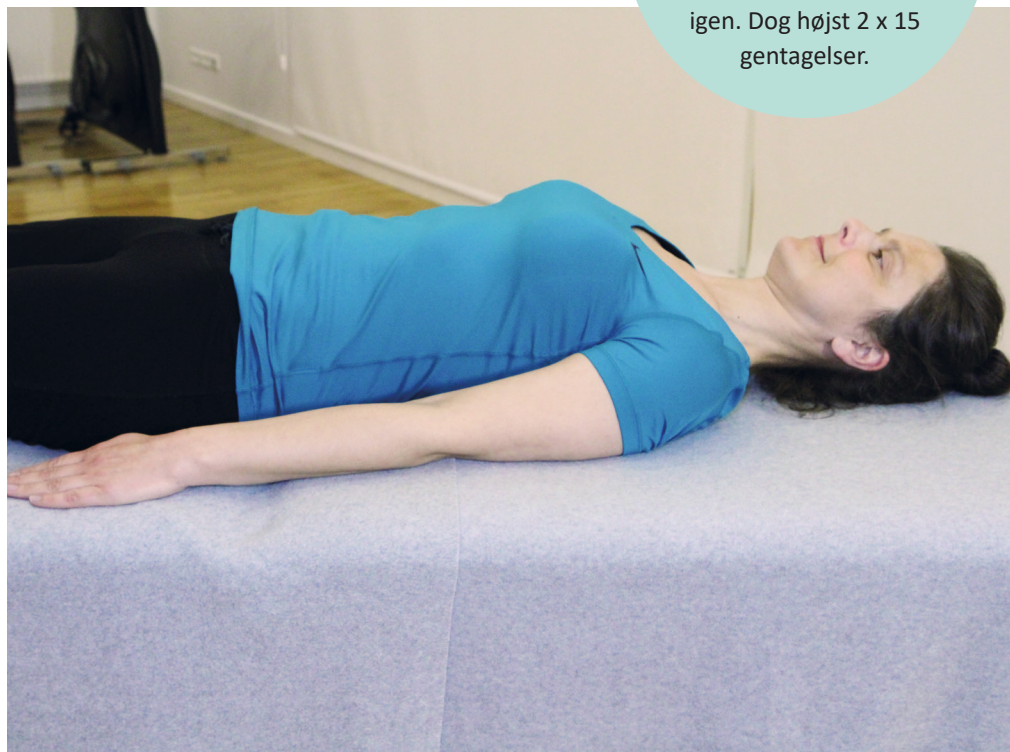


ØVELSE 13 · LIGGENDE SELVSPÆNDINGSØVELSE

- Lig på ryggen med armene langs siden af kroppen
- Skub langsomt skuldrene i underlaget og gør dig bredskuldret
- Forestil dig, at skulderbladene trækker sig ind mod rygsøjlen
- Undgå at løfte brystkassen
- Pres armene ned i underlaget
- Hold stillingen 10 sekunder og slip langsomt

OBS!

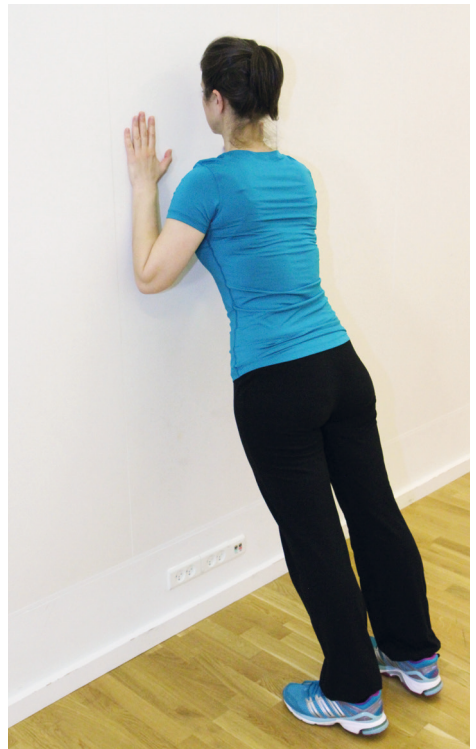
Øvelserne 12-14 udføres i et langsomt og kontrolleret tempo med op til 15 gentagelser. Hold derefter en kort pause og gentag igen. Dog højst 2 x 15 gentagelser.





ØVELSE 14 · TRÆNING AF BRYSTMUSKULATUR OG MUSKLER OMKRING SKULDERBLAD

- Stil dig 30-40 cm fra væggen
- Placer dine hænder på væggen i skulderhøjde
- Bøj langsomt armene, så kroppen nærmer sig væggen og stræk dem langsomt igen
- Hold kroppen lige og undgå at stritte med enden
- Hold skuldrene nede under hele øvelsen



ANBEFALINGER UNDER DIN STRÅLEBEHANDLING

Under din strålebehandling og i ugerne efter, skal du tage særlige hensyn til dit væv.

Det sker ofte, at vævet bliver mere stramt i tiden under og efter strålebehandlingen. Derfor er det vigtigt med daglige øvelser for at holde vævets smidighed ved lige.

Vi anbefaler, at du udelukkende arbejder med vævsbehandlingsøvelse 3, hvor du arbejder på den ikke-opererede side. De øvrige vævsbehandlingsøvelser kan du genoptage 3-4 uger efter afsluttet strålebehandling. Tal med din kontaktperson eller en fysioterapeut, hvis du mærker en ændring 3-4 uger efter strålebehandling.

Hvis du styrketræner, er det også en god ide i samme periode at sætte mindre vægt på, når du træner overkrop og arme. Du kan udføre øvelserne 5-14 i pjecen gennem hele strålebehandlingen.

NOTER/EKSTRA ØVELSER

NOTER/EKSTRA ØVELSER



Find information, inspiration og gode råd
til hverdagen med og efter brystkræft.

www.kraeft.kk.dk
kraeft@kk.dk
Telefon 82 20 58 00