



Information og øvelser til kvinder med ekspander og andre brystrekonstruktioner



Denne pjece er til dig, som i forbindelse med din operation for brystkræft har fået foretaget en primær rekonstruktion med ekspander. Du kan også få udleveret pjecen i forbindelse med en anden type rekonstruktion, da de anbefalede øvelser og råd ofte vil være de samme.

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:

- Hævelse i det opererede område
- Nedsat bevægelighed i skulderen
- Stramhed over brystet, i armhulen, i armen og på ryggen
- Smerter
- 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. Dog kan du i påfyldningsperioden opleve flere smerter, og at du bliver mere begrænset i dine bevægelser.

Det er vigtigt, at du har fået 'grønt lys' fra din plastikkirurg til at opstarte din genoptræning. Du skal til enhver tid rette dig efter de restriktioner og retningslinjer, du har fået fra din plastikkirurg.

Hvis du er i tvivl om, hvad du må, skal du kontakte hospitalsafdelingen. Spørg gerne til dine specifikke retningslinjer. Følgende gælder dog for alle:

- Hold kroppen i gang med gåture, rolig cykling og øvelser fra denne pjece
- Løft ikke albuerne over skulderhøjde de første 3 uger efter operationen
- Undgå tunge løft i mindst 3 uger efter operationen
- Vær opmærksom på, om ekspanderen flytter sig (opad)
- Styrketræning og anden sport kan langsomt genoptages 6 uger efter operation
- Løb og kontaktsport må genoptages 12 uger efter operation

Her i pjecen vil du finde øvelser, som du kan bruge på forskellige tidspunkter i forløbet både lige efter operationen, i påfyldningsperioden og efter du får udskiftet ekspanderen til et blivende implantat.

Før du går i gang:

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



ØVELSE 1 · VÆVSSTIMULERING OG FORSKYDELIGHED

Her arbejder du med smidigheden i dit væv. Øvelsen består af fire dele, som i alt tager ca. 10 minutter. Brug to-tre minutter på hver del. Vær opmærksom på at din skulder er i underlaget og slap af i armene. Mærk efter stramninger og varme.

A

- Placer din ikke-opererede sides hånd lige oven over brystet
- Læg den anden hånd ovenpå og tryk let ned i vævet.
- Lad hænderne hvile i området i et par minutter



B

- Placer hænderne ovenpå brystet og lad dem hvile der i et par minutter. Du skal ikke trykke ned og det må ikke være ubehageligt



- C**
- Flyt hænderne ned under brystet og tryk let ned i vævet. Lad hænderne hvile i et par minutter



- D**
- Flyt hænderne ud på siden af kroppen under ekspandereren
 - Tryk igen let ind i vævet og forskyd brystet mod midten af kroppen. Hold denne stilling et par minutter



- E**
- Du kan også lave øvelsen, ved at ligge på din ikke-opererede side
 - Læg hænderne på siden af kroppen og forskyd mod midten af kroppen





ØVELSE 2 · NERVEVÆV

Her arbejder du med at smidiggøre det opererede område, stramheden i din arm og armhule samt med mobilisering af nervevævet. Du skal begynde med at undersøge vævet for finde det strammeste sted. Vær opmærksom på, at din skulder er i underlaget under hele øvelsen og at din arm ligger afslappet ud til siden som på billedet.

- Placer din hånd på din ikke-opererede side lige under kravebenet Tryk først let ned i vævet og lav derefter en forskydning 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 og udfør forskydningen der
- Stop når du mærker den første stramning og hold denne stilling til stramningen slipper. Det kan tage flere minutter
- Vip samtidig langsomt med det andet håndled og strakte fingre for at mobilisere nervevævet. Vip 30 gange
- Gentag øvelsen, hvis du fandt 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.

Du vil, i samarbejde med fysioterapeuten, få lagt et øvelsesprogram med øvelser, der er hensigtsmæssige for dig.

Generelt gælder det dog at:

- Øvelser med  må du lave lige efter operationen og i perioden, hvor du har bevægerestriktioner. De kan også laves efterfølgende
- Øvelser med  må først laves, når du ikke længere har bevægerestriktioner og du må løfte albuen over skulderniveau
- Det må gerne stramme under øvelserne, men det må ikke gøre ondt, hverken mens du udfører dem eller efterfølgende
- Du skal kunne trække vejret rolig under alle øvelserne
- Sørg for at have en rank ryg i øvelserne og stå godt med hoftebred-
des afstand mellem fødderne og let bøjedede knæ i de stående
øvelser



ØVELSE 3 · VEJRTRÆKNING



3A

DYB VEJRTRÆKNING

- Læg hænderne på maven
- Træk vejret ind så maven hæver sig
- Pust ud igen



3B

VEJRTRÆKNING I BRYSTKASSEN

- Placer en flad hånd på hver side af brystkassen, nederst på ribbenene
- Træk vejret ind, så du kan mærke at ribbenene bevæger sig ud mod dine hænder
- Pust langsomt ud igen





ØVELSE 4 · SELVSPÆNDING



- Lig på ryggen med armene ned langs siden og hænderne i underlaget
- Træk langsomt skuldrene ned mod 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 sek. og slip langsomt



Gentag
øvelse 3A, 3B
og 4 op til 10 gange
i et roligt tempo. Hold
en pause og
gentag.



ØVELSE 5 · SKULDERLØFT



- Træk begge skuldre op til ørerne og sænk dem langsomt igen



ØVELSE 6 · SKULDERRUL



- Før skuldrene helt op til ørerne, rul tilbage og ned igen





ØVELSE 7 · BEVÆGELSE AF ØVRE RYG



- Før begge arme og skuldre frem, krum øverste del af ryggen og lad hovedet hænge
- Træk vejret ind og ret op, løft brystkassen frem og armene lidt tilbage
- Pust ud og bøj frem igen

Gentag øvelse 5, 6 og 7 op til 10 gange i et roligt tempo. Hold en pause og gentag.



ØVELSE 8 · SMÅ ALBUECIRKLER



- Placer fingerspidserne på skulderne
- Lav små cirkler med albuerne i et roligt tempo
- Albuerne må ikke komme over skulderhøjde



ØVELSE 9 · STORE ALBUECIRKLER



- Placer fingerspidserne på skuldrene
- Lav store cirkler med albuerne i et roligt tempo





ØVELSE 10 · ARMLØFT TIL SKULDERHØJDE



- Flet fingrene og løft armene til skulderhøjde
- Sænk langsomt igen



ØVELSE 11 · ARMLØFT OVER SKULDERHØJDE



- Flet fingre og løft langsomt armene. Løft armene så langt op du kan
- Sænk langsomt igen

Gentag øvelse 8, 9, 10 og 11 op til 10 gange i et roligt tempo. Hold en pause og gentag.





ØVELSE 12 · RYGROTATION UNDER BEVÆGERESTRIKTIONER



- Sid på kanten af en stol
- Kryds armene og lad hænderne hvile på modsatte skulder
- Roter langsomt så langt du kan til den ene side mens du kigger over skulderen
- Roter langsomt tilbage og gentag til den anden side

Gentag øvelse 12 og 13 op til 10 gange i et roligt tempo. Hold en pause og gentag.





ØVELSE 13 · RYGROTATION EFTER BEVÆGERESTRIKTIONER



- Sid på kanten af en stol
- Placer fingerspidserne på skuldrene
- Roter langsomt så langt du kan til den ene side mens du kigger over skulderen
- Roter langsomt tilbage og gentag til den anden side



Hvis din skulderbevægelighed tillader det, kan du også og placer hænderne bag hovedet.



ØVELSE 14 · SIDEBØJNING



- Lad armene hænge ned langs kroppen
- Bøj langsomt til siden, undgå at skubbe hoften ud til modsatte side.
- Ret langsomt op igen og gentag til den anden side
- Gentag op til 10 gange i et roligt tempo. Hold en pause og gentag





ØVELSE 15 · FOROVERBØJNING UNDER RESTRIKTIONER



- Sid på kanten af en stol
- Før hagen ned mod brystkassen og rul langsomt ned
- Stop når hænderne er ud for knæene
- Bliv i stillingen i et øjeblik og lad dit hoved og dine arme være afslappede
- Rul langsomt op igen
- Gentag øvelsen som du finder det behageligt





ØVELSE 16 · FOROVERBØJNING EFTER RESTRIKTIONER



- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og let bøjede knæ. Du kan også sidde på kanten af en stol.
- Før hagen ned mod brystkassen og rul langsomt ned så hænderne nærmer sig gulvet
- Stå i stillingen i et øjeblik og lad dit hoved og dine arme være afslappede
- Rul langsomt op igen
- Gentag øvelsen som du finder det behageligt



ØVELSE 17 · BÆKKENLØFT



- Træk langsomt skuldrene ned mod underlaget
- Løft langsomt hoften op mod loftet og sænk langsomt igen. Slip skuldrene
- Gentag op til 10 gange i et roligt tempo. Hold en pause og gentag





ØVELSE 18 · “TAG SWEATER AF”



- Forestil dig, at du skal tage en trøje af. Start med at krydse armene ved hofterne
- Lad derefter armene langsomt glide op over kroppen og bred armene ud over hovedet eller der hvor din bevægelighed tillader det
- Før langsomt armene tilbage i den samme bevægelse
- Gentag op til 10 gange i et roligt tempo. Hold en pause og gentag





ØVELSE 19 · STRÆK AF ARMHULE OG FORSIDE



- Stå tæt på en væg
- Placer din opererede sides underarm på væggen. Armen skal være afslappet og må ikke flytte sig
- Placer eventuelt din modsatte hånd oven over ekspandereren
- Sæt din modsatte fod frem til væggen og bøj langsomt lige ned i beg-
ge knæ til du mærker den første stramning
- Hold strækket i 30-45 sekunder mens du trækker vejret dybt og roligt





ØVELSE 20 · KARKLUD PÅ VÆG



- Stå med ansigtet mod en væg
- Placer hånden på en karklud eller lignende
- Placer eventuelt modsatte hånd oven over ekspanderen
- Sænk skuldrene og lad hånden glide op ad væggen i et kontrolleret tempo. Stop når du mærker en stramning
- Lad hånden langsomt glide ned igen
- Gentag op til 10 gange i et roligt tempo. Hold en pause og gentag





ØVELSE 21 · 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
- Hold strækket i 30-45 sekunder





ØVELSE 22 · BRYSTMUSKULATUR OG MUSKLER OMKRING SKULDERBLADET



- Stå ca 30-40 cm fra en væg
- Placer dine hænder på væggen i en skulderhøjde- og bredde afstand, sænk skuldrene
- Bøj langsomt armene så kroppen nærmer sig væggen og stræk dem igen
- Hold kroppen lige og undgå at stritte med enden



Gentag øvelse 22 og 23 op til 10 gange i et roligt tempo. Hold en pause og gentag.



ØVELSE 23 · MUSKLERNE OMKRING SKULDERBLADET



- Lig på ryggen med skuldrene i underlaget og armene mod loftet
- Ræk nu langsomt armene op mod loftet med strakte albuer
- Læg langsomt skuldrene ned på underlaget igen uden at bøje i albuerne

Med tiden kan du eventuelt bruge små håndvægte eller en vandflaske med vand eller sand.





ØVELSE 24 · BRYSTMUSKEL



- Før langsomt armene ud til hver sin side. Stop, når du mærker en stramning
- Før armene langsomt tilbage til udgangsstilling
- Gentag 10 gange i roligt tempo

Med tiden kan du føre armene længere ned mod gulvet og eventuelt bruge små håndvægte eller en vandflaske med vand eller sand.





ØVELSE 25 · STRÆK AF BRYSTMUSKULATUR



- Placer din opererede sides hånd på panden og lad albuen hvile på en pude
- Placer eventuelt din modsatte hånd oven over ekspanderer
- Slap godt af i armen og mærk et lille stræk på forsiden ved brystmusklen

Med tiden kan du forsøge at placere hånden bag nakken og fjerne puden.



- Brug din kirurgiske bh og eventuelle mammastrop under øvelser og anden fysisk aktivitet også efter din periode med restriktioner så længe du finder det behageligt
- Husk hvilepauser, dybe vejrtrækning og afspænding i løbet af dagen
- Brug store puder og dyner til at finde nogle gode hviletillinger
- Før evt. en lille bog over, hvad du kan; så kan du følge med i dine fremskridt
- Når du ikke behøver at bruge din kirurgiske bh længere, er det en god ide at finde en anden, som er god, bred og støttende, og kan lukkes foran.
- Vær opmærksom på din kropsholdning i dagligdagen; løft brystet
- Øvelser og andre aktiviteter må aldrig gøre ondt, men kun stramme lidt



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

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