

# Brystbevarende operation med fjernelse af skilvagtlymfeknude i armhulen (Øvelsesprogram)



## Hensigten med øvelserne

- At bevare eller genvinde fri bevægelighed i skulderleddet
- At afspænde og aktivere musklerne
- At modvirke hævelse af armen

Efter en brystoperation har vævet en tendens til at blive stramt. Risikoen for stramhed øges, hvis du efterfølgende skal have strålebehandling. Derfor er det vigtigt, at du laver øvelser med armen. Lige efter operationen kan du fristes til at holde armen ind til kroppen. Prøv i stedet at bevæge armen frit som du plejer.

Man kan have en tendens til at trække den opererede sides skulder frem efter en brystoperation. Vær opmærksom på at rette dig op og kig evt. i spejlet om dine skuldre er i samme højde

## Hvilestillinger

I den første tid kan det være svært at finde en behagelig hvilestilling. Det kan være en god idé at understøtte armen med en pude de første dage. Når du ligger på den ikke opererede side, kan du anbringe en pude under operationsarmen.

Vær opmærksom på, at hovedpuden kun anvendes til nakken og hovedet, og ikke ligger helt ned under skuldrene, så de trækkes frem i en forkert stilling.

## Kontrol hos fysioterapeuten

Du får ingen planlagt kontroltid, da din bevægelighed i armen ikke bliver så påvirket og mulige gener efter operationen ikke bliver så udtalte på grund af den anvendte operationsmetode. Hvis du alligevel oplever nedsat bevægelighed, smerte eller stramhed i skulder eller arm, har fået fjernet alle lymfeknuderne ved operationen eller blev din operation en anden end først planlagt, opfordrer vi dig til at kontakte Terapiafdelingen for at få en kontroltid 2-4 uger efter din operation.

Du kan altid kontakte os hvis du er i tvivl eller har spørgsmål på telefon nr. 7918 2375 (Fysio- og Ergoterapi i Esbjerg) eller telefon nr. 7918 9681 (Fysioterapi i Grindsted).

## Genoptagelse af dagligdag

Det er vigtigt, at du i efterforløbet er opmærksom på evt. ændringer omkring det opererede område og den opererede sides arm.

Derhjemme skal du prøve dig frem med, hvad armen kan holde til. Du skal være opmærksom på symptomer såsom hævelse eller smerte. Hvis du får disse gener, er du måske gået for hårdt til værks. Start derfor med mindre belastning og øg så efterhånden. Hold pauser mellem aktiviteterne, især ved ensidigt arbejde, håndarbejde, husligt arbejde eller når du sidder ved computeren.

## Tilstande som kan opstå efter operationen:

### Strengforømmelse

Nogle brystopererede kan opleve en strengt struktur i armhulen og ud i armen - nogle gange helt ned i hånden. Det kan være forårsaget af en stram muskelhinde over brystet eller et sammenvokset lymfekar. I begge tilfælde er det vigtigt at lave udspændingsøvelser.

### Hvis armen hæver

Nogle brystopererede kan opleve, at hånden eller hele armen hæver. Det er naturligt, at der lige efter operationen kan opstå hævelse, som aftager igen.

Armen kan hæve op, fordi lymfesystemet bliver overbelastet. Det kan ske, hvis du bruger armen til den samme aktivitet for længe af gangen. Det kan også opstå, hvis armen holdes for meget i ro, hænger nedad eller at du glemmer/er bange for at bruge den.

Vær opmærksom på følgende symptomer:

- En følelse af, at hånden og/eller armen er hævet og mere hård og spændt, end den plejer.
- En følelse af, at armen er tung og træt.
- Fordybning i huden efter ringe, ur, tøj eller BH-strop i den opererede side.

Hævelsen vil i de fleste tilfælde forsvinde spontant efter brug af venepumpeøvelser. Anbring evt. armen højt, når du hviler.

En eventuel hævelse kan opstå umiddelbart efter operationen eller op til flere år efter. I nogle tilfælde forsvinder hævelsen ikke, og det kan udvikle sig til lymfødem. Lymfødem er en øget mængde væske i vævet som kan opstå efter fjernelse af lymfeknuder.

Hvis du oplever overstående symptomer, og hvis hævelsen ikke forsvinder i løbet af 1-2 uger, bør du kontakte Onkologisk Ambulatorium, Brystkirurgisk Klinik eller Terapiafdelingen. Det er vigtigt, at du lytter og reagerer på de signaler, kroppen sender dig!

#### **Ved spørgsmål kan du kontakte:**

Onkologisk Ambulatorium	Telefon nr. 7918 2233
Brystkirurgisk Klinik	Telefon nr. 7918 2316 – tryk mamma
Fysio- og Ergoterapi Esbjerg	Telefon nr. 7918 2375
Fysioterapi Grindsted	Telefon nr. 7918 9681

#### **Øvelser efter operationen**

Øvelserne laves 2 gange dagligt indtil du har den samme funktion i armen som inden operationen. Det må gerne stramme, men ikke være smertefuldt at lave øvelserne.

Du kan finde videoklippene på:

<https://sydvestjysksygehus.dk/afdelinger/fysio-og-ergoterapien/patientinformationer>. Klik på overskriften "Bryst" og klik derefter på "Brystbevarende operation med fjernelse af skilvagtlymfeknude i armhulen" for at se videoerne.



#### **Øvelse 1**

Knyt hænderne og kryds armene foran brystet. Før herefter armene bagud med strakte albuer og spredte fingre.

Gentag 10 gange.





### **Øvelse 2**

Sæt hænderne på skuldrene og lav store cirkelbevægelser med albuerne i begge retninger.  
Gentag 10 gange.



### **Øvelse 3**

Sæt hænderne bag nakken og før albuerne frem foran ansigtet og derefter bagud.

Gentag 10 gange.



### **Øvelse 4**

Flet fingrene, stræk albuerne og før armene op over hovedet. Undgå at løfte skuldrene. Sænk derefter armene langsomt.

Gentag 10 gange.



### **Øvelse 5**

Før den opererede sides arm ud til siden, op til øret og ned igen.

Gentag 10 gange.



### Øvelse 6

Sid eller stå med armene afslappet ned langs siden. Træk skulderbladene ned mod modsatte "baglomme" og hold spændingen 5 sekunder.

Gentag 10 gange.



### Øvelse 7

Lig med albuen bøjet i 90° ud fra kroppen, så den ligger afslappet og godt understøttet. Drej hovedet til modsatte side og pres skulderen ned mod underlaget.

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

## Øvelser før, under og efter strålebehandling

Som tidligere beskrevet kan vævet blive uelastisk og stramt efter operationen og efter strålebehandling. For at modvirke dette, er det vigtigt at du arbejder med at dit væv kan flytte sig i forhold til underliggende strukturer. Princippet ved forskydelighedsbehandling er, at du skal strække i vævet, hvor du mærker stramhed.

Når du er i strålebehandling skal du snakke med personalet om hvilke øvelser du må lave, men som udgangspunkt må du ikke have hænderne direkte på huden i stråleområdet, men du må gerne lave udspændingsøvelserne (øvelse nr 4 og 5, se senere).

Vi opfordrer dig til at ringe til Terapiafdelingen og få en kontroltid til vurdering af eventuelle gener 3-6 uge efter endt strålebehandling, tiden afhænger af hvor påvirket din hud er.

### Øvelser

- Nedenstående øvelser kan startes 2-3 uger efter din operation
- Laves 1-2 gange dagligt alt efter gener. Hold strækket i ca. 30 sekunder eller til stramningen aftager.
- Fortsæt med øvelserne i 3 måneder efter endt strålebehandling – 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.

Du kan finde videoklippene på:

<https://sydvestjyskysygehus.dk/afdelinger/fysio-og-ergoterapien/patientinformationer>. Klik på overskriften "Bryst" og klik derefter på "Brystbevarende operation med fjernelse af skilvagtlymfeknude i armhulen" for at se videoerne.

### Forslag til øvelser



### Øvelse 1 Forskydelighed af brystet

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.



### **Øvelse 2** Forskydelighed af vævet omkring armhulen

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.



### **Øvelse 3** Forskydelighed af operationsar i 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.



### **Øvelse 4** Udspænding af den store brystmuskel

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.



### **Øvelse 5** Udspænding af den lille brystmuskel

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.

### **Kontakt**

Fysio- og Ergoterapi Afdelingen, Esbjerg  
Østergade 76A  
Bygning K  
Tlf: 79182375

Fysioterapi Afdelingen, Grindsted  
Engparken 1  
Bloksnummer 6, stuen  
Tlf: 7918 9681

27-10-2022