Till dig som har genomgått en bröstoperation

Rörlighet

Efter operationen är det viktigt att komma i gång med axelrörligheten. Självklart ska man ta hänsyn till operationssåret, men läkningsprocessen störs inte av lätt rörlighetsträning. Låt smärtan styra. En enkel regel är att "allt som inte gör ont går bra att göra”.

Målsättningen är att få tillbaka samma rörlighet och funktion i axeln som före operationen och det är du själv som ansvarar för träningen. Om du efter tre veckor inte kommer över axelhöjd med armen rekommenderas du kontakta fysioterapeut på sjukhuset eller din hemort för hjälp med träningen.

Efter operationen och i samband med en eventuell strålbehandling kan vävnaden i operations- och strålområdet bli mer oelastisk och fibrotisk. Detta kan leda till att vävnaden på bröstkorgen inte tillåter full rörlighet i armen. Även operationsärret kan strama och hindra rörligheten fullt ut.

Utför bifogat träningsprogram två gånger/dag för att minska risken för stelhet.

Fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus

Skövde, telefon: 0500-43 12 58

VGR16300

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS