

Till dig som är bröstopererad med latissimus dorsi-lambå

Arbetsterapi och Fysioterapi



Efter operationen

Det är viktigt att du kommer igång och rör dig så fort som möjligt efter operationen, gärna samma kväll.

Avdelningspersonalen hjälper dig till att börja med.

Det enklaste och mest smärtfria sättet att komma upp ur sängen brukar vara genom att rulla över på den icke opererade sidan, föra benen över sängkanten och sedan trycka sig upp till sittande med hjälp av armarna.

Lägg gärna en kudde under armen på den opererade sidan, både när du ligger på rygg och på den icke opererade sidan, så att armen hamnar i lätt högläge.

Träning

Träna enligt ditt rörelseprogram två gånger per dag.

Det får strama i operationsområdet men inte göra ont när du gör rörelserna. Du ska heller inte få ökad värk efteråt.

Avsluta rörelseprogrammet när du kan röra armen som före operationen.

Vad får jag göra?

Du får lyfta cirka 1 kg med armen på den opererade sidan de första två veckorna, efter det successivt tyngre till smärtgräns.

Du ska röra dig normalt, ”vara vardagsaktiv”.

Promenera gärna, tänk på att pendla med båda armarna när du går (lås inte armen intill kroppen). Tänk även på din hållning, sträck på dig, försök att komma fram med bröstet och bak med axlarna.

Om du har fått information att du ska ha ett bröstband, skall din läkare ha instruerat dig om hur det ska sitta och hur länge du ska använda det .

Vad ska jag undvika?

De första fyra veckorna bör du undvika tunga lyft och mer ansträngande aktiviteter som exempelvis att springa, hoppa, cykla och gå på gym.

Du ska inte lyfta armen på den opererade sidan, över axelhöjd de första fyra veckorna.

Kontakt

Receptionen Fysioterapi Sahlgrenska
Telefon: 031-342 11 95

Besöksadress:
Fysioterapi Sahlgrenska
Vita stråket 13, plan 2
41345 Göteborg

.....
Fysioterapeut på avdelning 14

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla:

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbeterapi och Fysioterapi
Hus S, plan 4, 431 80 Mölndal

Nr: 92

Version 1, 2016-09-12, reviderad 2019-11-05