



Till dig som är bröstopererad

- med protes



Aktivitet efter operationen

Det är viktigt att du kommer igång och rör dig efter operationen, gärna samma kväll. Avdelningspersonalen hjälper dig i början.

- Det enklaste och mest smärtfria sättet att komma upp ur sängen brukar vara att böja upp knäna och rulla över på den icke opererade sidan. Därefter föra benen över sängkanten och trycka dig upp till sittande med hjälp av understa armen. Undvik att trycka dig upp med opererade sidans arm.
- Om du är opererad på båda sidor kan det fungera bättre att lägga sig diagonalt i sängen på rygg med fötterna ut över sängkanten och använda sig av magmuskulturen upp till sittande. Undvik att trycka dig upp för mycket med armarna.

När du ligger och vilar

- Lägg gärna en kudde under armen på den opererade sidan så att armen hamnar i lätt högläge för att hitta en avslappnad position i smärtlindrande syfte.
- Trampa med fötterna kraftigt upp/ned 20 gånger varje timme för att hålla igång blodcirkulationen.

Andningsträning

För att återfå normal lungvolym och förebygga lungkomplikationer efter operationen är det viktigt att andningsträna.

Ta 10 djupa andetag varje timme under dagen, gärna i sittande. Gör så här:

- Andas in så mycket du kan genom näsan.
- Håll andan i ca 2 sekunder.
- Blås ut luften mot lätt slutna läppar.

Vad ska jag tänka på efter operationen?

De första 2 veckorna:

- Undvik att lyfta mer än ca 1 kg med armen på den opererade sidan.

De första 4 veckorna:

- Undvik att lyfta armen på den opererade sidan över axelhöjd. Därefter får du successivt öka rörelseuttaget.
- Undvik tunga lyft och mer ansträngande aktiviteter som exempelvis att springa, hoppa, cykla och gå på gym. Sedan får du aktivera dig successivt mer till smärtgräns.

De första 3 månaderna:

- Undvik specifik bröstmuskelträning, exempelvis armhävningar och bänkpess.

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

Träning

Träna enligt ditt rörelseprogram 2 gånger per dag. Det får strama lite i operationsområdet men inte göra ont när du gör rörelserna. Du ska inte heller få ökad värk efteråt. Avsluta rörelseprogrammen när du kan röra armen/armarna som före operationen.

Träningsprogram 1 *Utför dessa övningar första 4 veckorna.*

Syftet med övningarna är att träna din rörlighet enligt dina restriktioner. Du får också en ökad cirkulation i operationsområdet vilket främjar läkningen. Träningen kan även ha en smärtlindrande effekt.

Rörelserna ska vara lugna, undvik att töja. Arbeta inom smärtfritt rörelseomfång, anpassa rörelseomfånget beroende på hur det känns. Utför varje övning 10 gånger och gör programmet 2 gånger om dagen.



Axelcirklar

Rulla med båda axlarna samtidigt först framåt, sedan bakåt.



Händer på axlar

Placera fingrarna på samma sidas axel. Lyft armbågarna snett framåt-uppåt, stoppa vid axelhöjd. Växla sedan till att lyfta ut åt sidan-uppåt, sänk ned och upprepa.



Sammandragning av skuldror

Slappna av i axlarna och vila händerna i knät. Dra händerna upp längst med låren och knip ihop skulderbladen.



Utåtrotation av axlarna

Tänk på att ha en god hållning och håll armbågarna intill kroppen. Rotera underarmarna/händerna utåt och sedan inåt.

Träningsprogram 2

Detta program börjar du med 4 veckor efter operationen.

Gör övningarna 2 gånger om dagen, syftet med övningarna är att successivt öka rörelseuttaget. Fortsätt träna rörligheten så länge du känner att det stramar.



Axelcirklar

Sätt händerna på axlarna. Gör cirklar med armbågarna, först 7 gånger framåt sedan 7 gånger bakåt.



Armlyft över huvudet

Ligg på rygg i sängen och knäpp händerna. Lyft armarna successivt högre upp över huvudet. Känn att det töjer lätt i armhålan/bröstat i 10- 15 sekunder. Gör övningen 5 gånger.



Rörlighet för axeln med pinne

Lyft armen ut mot ena sidan med hjälp av pinnen Sänk långsamt tillbaka igen. Bra att börja med den icke opererade sidan för att se hur långt armen kommer. Håll 5-10 sekunder. Upprepa 5 gånger.



Skulderbladstabilitet

Håll axlarna sänkta. Lyft armarna ut åt sidorna. Pressa ihop skulderbladen och tryck händerna utåt 5-10 sekunder. Upprepa 3 gånger. Om det pirrar i händerna kan du vicka i handlederna upp och ner.

.....
Fysioterapeut på avdelning 31

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.
Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:

- **Fysioterapi Sahlgrenska**

Telefon vid behov:

Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 11 95

Besöksadress

Fysioterapi Sahlgrenska
Vita stråket 13, våning 2
413 45 Göteborg

