



Till dig som är bröstopererad

- med DIEP-lambå



Aktivitet efter operationen

Samma dag eller senast dagen efter operationen får du komma upp till sittande, stående eller gående om det är möjligt. Du får stöd och hjälp av personalen.

När du ska ta dig i/ur sängen är det mest skonsamt för buken att förflytta dig via sidliggande. Försök slappna av i bukmuskulaturen.

- För dig som är lambå-opererad **på en sida** rekommenderas att ta dig i/ur säng åt den icke opererade sidan.
 - Böj upp benen och rulla över på sidan. För sedan ut benen över sängkanten och skjut samtidigt ifrån med understa armen så att du kommer upp till sittande.
 - Undvik att trycka dig upp med hjälp av armen på opererade sidan.
- För dig som är lambå-opererad **på båda sidorna** får du ta dig i/ur säng åt valfritt håll och trycka dig upp med båda armarna.
 - Böj upp benen och rulla över på sidan. För sedan ut benen över sängkanten och skjut samtidigt ifrån med båda armarna så att du kommer upp till sittande.
- När du ska lägga dig ned gör du samma sak, fast i omvänd ordning."



Andningsträning

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Narkosmedel, ingreppet och smärta i operationsområdet påverkar andningen och slem kan samlas i luftvägarna. För att återfå normal lungvolym och förebygga lungkomplikationer efter operationen är det viktigt att andningsträna.

Ta 10 djupa andetag x3 varannan vaken timme. Så här gör du:

- Andas in djupt genom näsan.
- Håll andan i 2 sekunder. Andas ut lugnt genom PEP-ventilen, men töm inte lungorna helt på luft.

När du ligger och vilar

- När du ligger i sängen ska du undvika att sträcka ut magen. Använd sängens funktioner eller kuddar under benen.
- Undvik att ligga på sidorna i två veckor efter hemgång.
- Lägg gärna en kudde under armen på den opererade sidan så att armen hamnar i lätt högläge.
- Trampa kraftigt med fötterna upp/ned 20 gånger varje timme för att hålla igång blodcirkulationen.

Vad ska jag tänka på efter operationen?

Första tiden behöver du vara försiktig med att sträcka ut magen när du står och går. Gå lätt framåtlutad med rundad rygg framför allt de första dagarna. Därefter får du successivt sträcka upp mer, låt smärtan och hur mycket det stramar styra hur mycket du sträcker upp. Efter en vecka ska du helst kunna stå upp rakt.

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.

De första 6 veckorna:

Undvik tunga lyft (max 3 kg) och mer ansträngande aktiviteter som exempelvis att springa, hoppa, cykla och gå på gym.

De första 2 månaderna:

Undvik specifik magmuskelträning som ökar buktrycket som t.ex. situps. Därefter går det bra om det inte gör ont.

Var "vardagsaktiv". Promenera gärna, tänk på att pendla med båda armarna när du går (lås inte armen intill kroppen).

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 som före operationen.

Träningsprogram 1 *Utför dessa övningar första 4 veckorna.*

Syftet med rörelseprogrammet är att träna din rörlighet. Samtidigt får du också en ökad cirkulation i operationsområdet vilket främjar läkningen. Träningen kan även ha en smärtlindrande effekt. Rörelserna ska vara lugna och undvik att töja. Arbeta inom smärtfritt rörelseomfång.

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.



Aktivering av djup bålmuskulatur

Ligg på rygg med böjda ben. Aktivera djup bålmuskulatur och bäckenbotten genom att pressa ned ländryggen lätt mot underlaget och "dra in naveln".

Håll kvar i 5-10 sekunder.

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

