



# 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 lambå-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 lambå-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 tryck samtidigt ifrån med 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. Tips på viloposition är att placera kuddar under madrassen/överkroppen och under knäna för att avlasta.
- 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 lambå-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. Därefter får du successivt öka din fysiska aktivitetsnivå.

### **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 två 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.

## Rörelseprogram 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 max axelhöjd. Sänk ned och upprepa. Växla sedan till att lyfta ut åt sidan-uppåt.



### **Sammandragning av skuldror**

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



### **Aktivering av djupa bålmuskulatur**

Ligg på rygg med böjda ben. Aktivera bäckenbotten och den djupa bålmuskulaturen genom att lätt spänna ned magen mot ländryggen utan att pressa ned svanken mot underlaget. Håll kvar i 5-10 sekunder.

## Rörelseprogram 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 axelhöjd. Det kan töjas lätt i armhålan/bröstat. Håll kvar i några sekunder. Gör övningen 5-10 gånger.



### Rörlighet för axeln med pinne

Håll i en pinne med opererade sidans tumme pekandes ut från kroppen. Lyft armen ut åt sidan-uppåt med hjälp av pinnen successivt högre över axelhöjd. Håll 5-10 sekunder. Sänk långsamt tillbaka igen. 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](https://1177.se), våra e-tjänster.  
Logga in på [1177.se](https://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

