

Till dig som genomgått körtelutrymning vid nacke/hals

Arbetsterapi och Fysioterapi

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Efter operation med körtelutrymning

Fysioterapeuten gör en bedömning av din funktion i nacke, axel och arm. Utifrån din funktion och hur det känns kommer fysioterapeuten att instruera övningar utifrån ett träningsprogram. Det är en fördel att pröva övningarna redan under sjukhusvistelsen för att ha möjlighet att ställa frågor till fysioterapeuten. Du får också information kring hur du successivt återgår till din normala aktivitetsnivå.

De flesta återfår god rörlighet och funktion i nacke och arm, men det kan ta ett par veckor upp till ett par månader.

Viloställningar

Om du upplever obehag från operationsområdet när du ligger och vilar eller sover kan det vara skönt att låta överarmen vila på en kudde eller ett vikt badlakan. I sittande kan det vara behagligt att låta armen vila mot en kudde som du har i knät.









Smärtlindring

Som ett komplement eller alternativ till läkemedel kan du prova att smärtlindra operationsområdet med kyla, till exempel med isbitar i en plastpåse eller frysta ärtor.

Lägg en torr, tunn handduk mellan huden och det du tänkt kyla med. Låt kylan ligga kvar 10–15 minuter. Du kan upprepa behandlingen flera gånger per dag.

Minska svullnad

Den första tiden efter operation är det vanligt med svullnad i operationsområdet. Denna svullnad brukar minska successivt de första veckorna. Om du får strålbehandling kan även den ge svullnad i strålområdet.







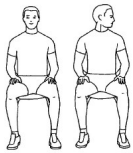
För att minska svullnaden i operationsområdet kan du utföra mjuka strykningar. Börja med handen nära bröstkorgens mitt och för med lätta tag handen ut mot skuldran. Lyft av handen från skuldran och börja om som första bilden visar.

Kyla kan också bidra till att minska svullnad.

Träningsprogram

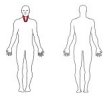
Dessa övningar passar de flesta patienter direkt efter operationen och några veckor framåt. Utför övningarna så att det känns behagligt. Det får strama, men ingen övning ska leda till ökad värk efteråt.

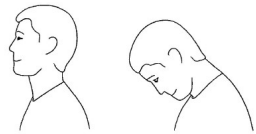
Du kan fortsätta att utföra övningarna tills du kan röra dig som före operationen och det inte längre stramar från operationsområdet.



Rotation av nacke

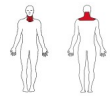
Rotera huvudet åt vänster och håll kvar i ytterläget i 5 sekunder. Rotera sedan åt höger och håll i 5 sekunder. Gör endast rörelsen i smärfritt rörelseomfång. Upprepa ..... gånger.

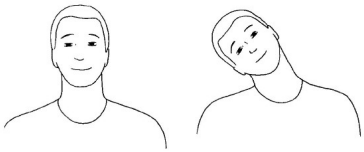




Böj huvudet framåt

Böj huvudet långsamt framåt och sänk hakan mot bröstet. Lyft långsamt huvudet tillbaka till startpositionen och upprepa övningen.
OBS! Böj bara så mycket att du är inom smärtfritt rörelseomfång.
Upprepa.....gånger.

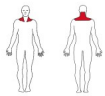


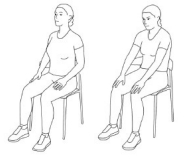


Luta huvudet åt sidan

Luta huvudet åt den ena sidan, och för örat mot axeln. Håll blicken riktad rakt framåt och undvik att rotera nacken eller att lyfta axeln. Upprepa övningen åt andra sidan. Utför övningen i lugn och jämn takt. OBS! Böj bara så mycket att du är inom smärtfritt rörelseomfång.

Upprepa.....gånger

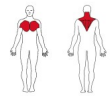




Skulderrörelser

Sätt dig på en stol med händerna på låren. För händerna bakåt samtidigt som du drar ihop skulderbladen. Handflatorna glider längs låren samtidigt som du för bak armarna. Låt händerna sedan glida fram emot knäna samtidigt som skulderbladen förs ifrån varandra.

Upprepa.....gånger

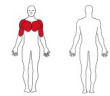




Axelrörlighet stående

Knyt ihop händerna framför dig och böj armarna till 90°. Lyft upp händer och armar framför dig så högt du kan och sänk därefter långsamt ner dem igen.
Upprepa.....gånger

Om denna övning inte känns bra kan du istället utföra övningen nedan.

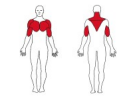




Axelrörlighet, avlastat

Sitt vid ett bord med en hopvikt handduk under dina knutna händer. Skjut handduken ifrån dig så långt du kommer. Vänd sakta tillbaka till utgångspositionen.

Upprepa.....gånger

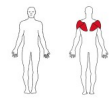


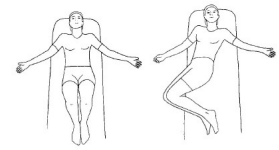


Sidliggande utåtrotation

Ligg på den friska sidan med en handduk placerad under den opererade sidans arm. Håll armbågen i 90 grader. Rotera underarmen upp mot taket. Håll handleden rak. Sänk sakta till utgångsposition.

Upprepa.....gånger på vardera sida

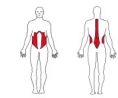




Benfällning

Ligg på rygg med fötterna i golvet och armarna i en behaglig position utåt sidorna. Ha handflatorna vända uppåt och benen samlade. Låt benen falla ut åt sidan och för dem sedan tillbaka till utgångsläget. Upprepa åt andra hållet.

Upprepa.....gånger.



Visa video

Behandling av såret/ärret

För att återfå fullgod rörlighet måste ärret och huden runt omkring kunna glida mot underliggande strukturer, det vill säga fettvävnad och muskler.



Efter operationen kan du börja mjuka upp operationsområdet. Lägg fingrarna på huden, nära men inte på ärret. Försök få med dig huden i cirkelrörelser och även förskjutningar i sidled.



De första övningarna i hem-träningsprogrammet där du ska röra på huvudet syftar också till att återställa hudens följsamhet.



Du kan också stimulera huden runt såret med hjälp av en frottéhandduk som du drar lätt fram och tillbaka över såret, för att minimera risken att bli smärtkänslig i detta område.

Egna anteckningar

Egenremiss

Fysioterapi Mölndal
Om du upplever att du inte förbättras eller om du inte klarar att utöka rörlighet eller belastningar, kan det vara ett tecken på att du behöver mer hjälp för att återställa god funktion. För att boka tid för bedömning är du välkommen att lämna en egenremiss via 1177.se till Fysioterapi Mölndal.

Fysioterapi Sahlgrenska
Om du efter två månader upplever att du fortfarande har svullnad på halsen eller den ansiktshalva där du är opererad är du välkommen att lämna en egenremiss via 1177.se till Fysioterapi Sahlgrenska för bedömning av lymfterapeut.

Kontakta aktuell mottagning om du behöver få en blankett för Egenremiss hemskickad alternativ scanna QR-kod.

Kontakt

www.1177.se

Med 1177 Vårdguidens e-tjänster kan du göra ärenden och kontakta din mottagning dygnet runt. Läs mer på sahlgrenska.se eller logga in direkt på 1177.se och välj mottagning Fysioterapi Mölndal eller Fysioterapi Sahlgrenska.

Receptionen Fysioterapi Mölndal
Telefon: 031-343 14 64
Besöksadress: Länsmansgatan 28
431 30 Mölndal

Receptionen Fysioterapi Sahlgrenska
Telefon: 031-342 11 95
Besöksadress: Fysioterapi Sahlgrenska Vita stråket 13, plan 2
41345 Göteborg

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: Arbetsterapi och fysioterapi, Albrecht Fietz (pixabay), träningsprogram: Exorlive ©
Broschyr nummer: 62

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Göteborgsvägen 31, 431 80 Mölndal

Version 2, 2023-10-11