LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

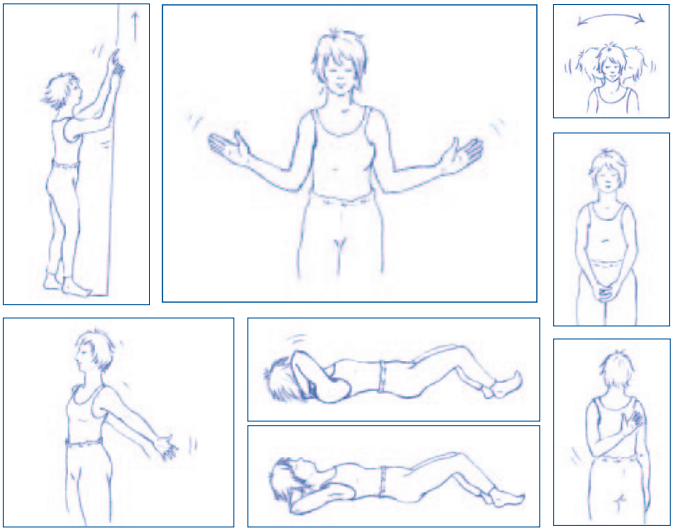
KVENNA- OG BARNASVIÐ

Venjingar eftir skurðviðgerð í brósti og í handarkulluni

Endamálið við hesum bóklingi er at geva tygum eina vegleiðing, um venjing og rörslu eftir eina bróstskurðviðgerð.

Best er at byrja í smáum, gera venjingar róliga hvönn dag, og at brúka armanar til alt lættari arbeiði, tá íð tygum t.d. lata tygum í, vaskar tygum, gera mat og eta.

Hesar venjingar skulu gerast hvönn dag í 6 mánaðir eftir skurðviðgerð, so at öksl, albogi og fingra ikki stívna.



1.dagur

Tær fyrstu fýra venjingar verða gjördar, meðan tygum liggja á rygginum.

1.

Legg armar niður við liðina, boygg og strekk albogarnar 90 stig, slepp armunum niður og út til síðuna, kom spakuliga aftur í byrjanarstöðu

Endurtak rösluna 10 ferðir.

2.

Legg hendurnar um nakkan, slepp alboganum spakuliga niður.

Endurtak rösluna 3 ferðir.

3.

Knýt hondina, so fingranir koma heilt inn í lógvan, lyft armarnar upp í loft, og spakuliga niður aftur aftur.

Endurtak rösluna 3 ferðir.

4.

Legg armar niður við liðina, boygg og strekk albogan 90 stig, knýt fingranar, strekk og spreið allar fimm fingranar.

Endurtak rösluna 10 ferðir.

2.dagur

Nú gera tygum 5 venjingar, meðan tygum sita niðri ella standa.

5.

Lyft herðanar upp móti oyrunum, slepp herðunum spakuliga niður aftur.

Endurtak rösluna 3 ferðir.

6)

Legg hövur niður móti högru öksl, strekk vinstra arm so nógv sum gjörligt í 10 sek.

Legg hövur niður móti vinstru öksl, strekk högra arm so nógv sum gjörligt í 10 sek.

Endurtak rösluna 3 ferðir.

7)

Legg hondina yvir á mótsettu öksl, og strekk síðani armin aftur um ryggin soleiðis, at tú nertir við herðablaði.

Endurtak rösluna 3 ferðir.

8)

Hála og spenn herðanar aftur, so herðablöðini nærkast hvöjum öðrum.

Endurtak rösluna 3 ferðir.

9)

Statt við ein vegg og boygg albogan 90 stig. Klintra síðan upp veggin við fingrunum, eins högt og til ber.

Endurtak rösluna 3 ferðir.

Umráðandi er, at gera venjingar 3 ferðir um dagin og brúka kodda undir armin, eftir at tygum eru heimkomin. Halt áfram við venjingum nr. 2 og 3. Teir fyrstu 6 mánaðirnar eftir skurðviðgerðina er neyðugt at gera venjingar hvönn dag, men lat vera at lyfta nakað tungt. Sum frálíður fáa tygum styrki og rörslu aftur. Umráðandi er at gera alt tað vanliga í dagligdegnum. Flestu kvinnur kenna seg troyttar og hava störri svövntörv eftir skurð og eftirviðgerð. Gevið tygum stundir at hvíla og röra tygum. At ganga úti í frískari luft og at röra seg stimbrar og ger ein betri fyri sálarliga. Minst til, at hvíld er líka umráðandi sum rörsla.

Trot / lymfödem

Summar kvinnur, ið eru skurðviðgjördar ella hava fingið strálur undir armin, eru í serliga stórum vanda fyri at fáa trota í armin. Um armurin gerst hovin, er venjingin serliga týdningarmikil. Nýtið skrákoddan, tá tygum hvíla og eisini tá tygum eru ferðandi í bili.

Ráðlegging viðvíkjandi troti / lymfödem

- Ansa eftir, at tygum ikki lyfta nakað tungt við tí sjúka arminum.
- Eru eitlar tiknir undir arminum, skal blóðtrýsti ikki verða mátað, og blóðroyndur heldur ikki verða tiknar í tí arminum.
- Gerðast tygum móð í arminum, er gott at hava armin í fattil.
- Gott er at hava eina stuðulsermu til at minka um trotið
- Verj skurðviðgjörda ökið ímóti háfjalssól og sólbaði tað fyrsta árið.

Um trupulleikar taka seg upp, so seti tygum í samband við skurðambulatoriið, B3.

Tlf 304500 lokal 5400.

ÚTGEVARAR:
LANDSPÍTALI,
KVENNA- OG BARNASVIÐ

HØVUNDAR
ÁSTA GUNNARSDÓTTIR
HJÚKRUNARFRÆÐINGUR 21A
SVAVA ÞÓRA ÞÓRÐARDÓTTIR
HJÚKRUNARFRÆÐINGUR 21A

ÁBYRGÐARMAÐUR:
HRUND MAGNÚSDÓTTIR
DEILDARSTJÓRI

UMSJÓN OG GÓÐ RÁÐ
KRISTJÁN SKÚLI ÁSGEIRSSON LÆKNI

BRYNJA BJÖRK GUNNARSDÓTTIR
SJÚKRARØKTARFRØÐINGUR

TEIKINGAR:
IRÉNE JENSEN

ÞÝÐING:
MAJBRITT VESTERGAARD

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC

LANDSPÍTALI
HÁSKOLASJÚKRAHÚS