



Brjóstnám og ísetning vefjapenjara

– leiðbeiningar varðandi virkni eftir aðgerð

Eftir brjóstnám og ísetningu vefjapenjara er mikilvægt að gera æfingar til að viðhalda líkamlegum styrk og sveigjanleika. Hægt er að byrja strax eftir aðgerð en fara þarf hægt í sakirnar fyrstu vikurnar.

Fyrstu 3 vikurnar eftir aðgerð

Hliðin þar sem vefjapenjarinn var settur

1. Ekki lyfta handleggnum hærra en 90° við öxl
2. Ekki liggja á þessari hlið
3. Ekki setja álag á handlegginn, ýta eða toga, né lyfta einhverju þyngra en 5 kg

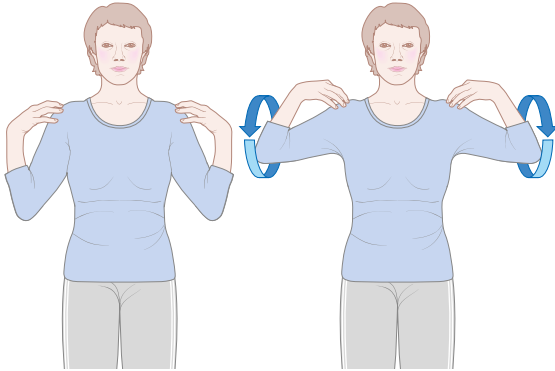
Ekki er æskilegt að keyra bifreið fyrstu þrjár vikurnar eftir aðgerð. Það er vegna áhrifa sterkra verkjalyfja sem hafa áhrif á athygli og viðbrögð og þar með aksturshæfni. Auk þess er aðgerðarsvæðið viðkvæmt fyrstu vikurnar eftir aðgerðina og því erfitt að bregðast við ef eitthvað óvænt kemur upp á. **Mikilvægt** er þó að nota handlegginn við athafnir daglegs lífs og léttar hreyfingar að sársaukamörkum en þó ekki lyftur umfram 90°.

Nauðsynlegt er að byrja að gera æfingar strax eftir aðgerð til að viðhalda hreyfanleika axlarliðar. Æfingarnar eftir þrjár vikur frá aðgerð hjálpa þér síðan að ná sem fyrst eðlilegri hreyfingu um axlarliðinn.

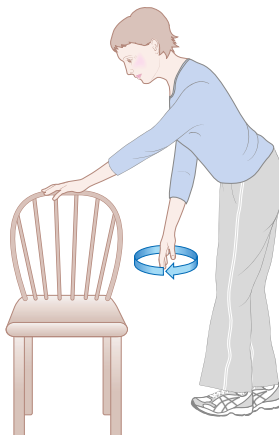
Æfingar fyrstu þrjár vikunnar eftir aðgerð

1. Tylltu fingurgómum upp á axlirnar. Lyftu olnbogunum síðan aðeins upp og hreyfðu þá í hringi **fimm sinnum** réttisælis og rangsælis **þrisvar sinnum yfir daginn**.

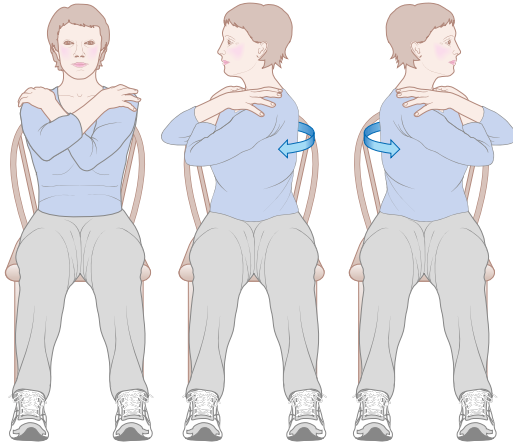
Reyndu síðan smám saman að lyfta olnbogunum aðeins hærra upp þar til að þú ert komin með þá beint út frá öxlinni (90°) og gera hringhreyfingar.



2. Hallaðu þér aðeins fram í mjöðnum þannig að handleggurinn hangi slakur niður (gott er að styðja sig með hinum handleggnum). Teiknaðu með honum litla hringi **fimm sinnum** réttisælis og rangsælis **þrisvar sinnum yfir daginn**. Reyndu síðan að stækka hringina eftir því sem frá líður.

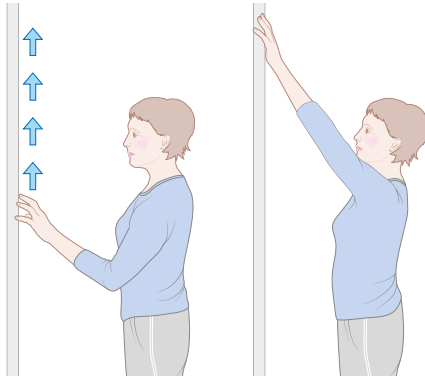


3. Krossaðu handleggina framan á brjóstkassann þannig að fingurgómarnir nemi við öxl. Snúðu svo upp á þig með því að snúa höfði og bol hægt og rólega til hægri og síðan til vinstri. Endurtaktu þetta þrisvar sinnum í hvora áttina þrisvar sinnum yfir daginn.



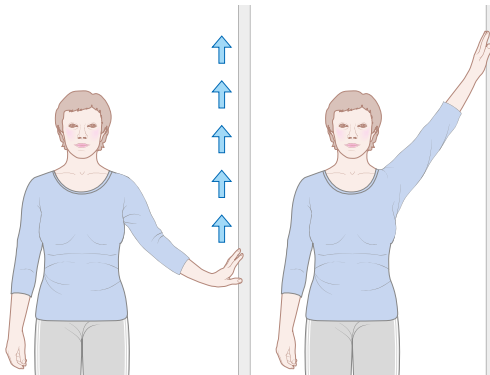
Æfingar þegar þrjár vikur eru liðnar frá aðgerð

4. Settu límband á gólfið um 20 cm frá þeim vegg sem þú ætlar að nota til æfinganna. Stattu andspænis veggnum og réttu handlegginn í átt að veggnum og „gakktu“ upp vegginn með fingrunum eins hátt og þú treystir þér, þrisvar sinnum. Gott er að setja merki á vegginn (t.d. með límbandi) þangað sem fingurgómarnir á óskorna handleggnum komast í fullri réttu – reyna síðan smám saman að koma hinum handleggnum þangað líka.

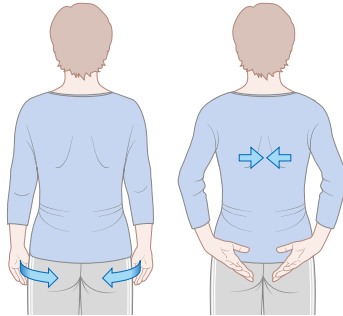


5. Gerðu sömu æfinguna (nr. 4) nema nú er hún gerð út frá hlið þrisvar sinnum. Passaðu að lófinn snúi alltaf niður á meðan þú „gengur“ með fingrunum upp vegginn.

Reyndu í þessum tveimur síðustu æfingum að færa þig nær veggnum þegar handleggurinn fer að komast í fulla réttu (þegar staðið er um 20 cm frá vegg í upphafi).



6. Stattu með handleggina slaka niður með síðum. Færðu handleggina síðan aftur fyrir bak (handarbök snúa að baki) og reyndu að láta hendurnar snertast. Við þessa hreyfingu renna herðablóðin hvort á móti öðru. Haltu síðan stöðunni meðan þú telur rólega upp að þremur. Endurtaktu **fimm sinnum, þrisvar sinnum yfir daginn.**



Ef þú finnur fyrir tog/streng eða samvexti í kjölfar aðgerðar sem veldur verkjum og/ eða hamlar eðlilegri hreyfingu um öxl má hringja í síma **543 9300** og fá tíma hjá sjúkraþjálfara á Landspítala við Hringbraut.

Algengar spurningar

Hvenær má hefja vinnu?

Ekki er til algilt svar við því, það fer að sjálfsgöðu eftir eðli vinnunnar og hvernig gangur frá aðgerð hefur verið. Eftir aðgerð færðu endurkomutíma hjá læknum þar sem þetta verður metið.

Hvenær má fara í sund, heita potta og/eða sjóböð?

Í fyrsta lagi 6 vikum eftir aðgerð ef allt gengur vel.

Hvenær má fara í líkamsrækt?

Í góðu lagi er að fara í göngutúra strax eftir aðgerð. Æskilegt er að bíða með jóga, hopp, hlaup og lyftingar með lóðum þar til 6 vikur eru liðnar frá aðgerð. Muna að byrja hægt og rólega að vinna sig upp í þá þyngd sem unnið var með fyrir aðgerð.

Hvað með að nota þrekhlól og/eða venjulegt hlól?

Pegar 4-6 vikur eru liðnar frá aðgerð ef allt gengur vel.