

Æfingar eftir aðgerð á brjósti og holhönd

Markmiðið með þessum æfingum er að koma í veg fyrir skerta hreyfingu í öxl og vöðvabólgu í herðum sem getur verið afleiðing skurðaðgerðar. Ekki er þörf á að hlífa handleggnum sérstaklega heldur nota hann við allar léttari athafnir og við létt heimilisstörf. Einungis er tvennt sem ekki má gera.

Ekki má:

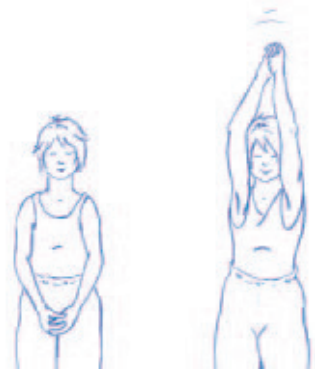
- Lyfta handlegg hærra en 90° , fyrstu vikuna eftir aðgerð.
- Halda á, ýta eða toga hluti sem eru yfir 5 kg að þyngd, 1-2 vikur eftir aðgerð.

Nauðsynlegt er að gera eftirfarandi æfingar á hverjum degi þar til fullri hreyfingu er náð um öxl. Þó þarf að hlusta á líkamann og hætta þegar ber á þreytu. Þegar þú hefur jafnað þig eftir skurðaðgerðina ætti að vera hægt að taka upp fyrri virkni og hreyfingu, nema annað sé tekið fram.

1

- a. Fyrstu vikuna eftir aðgerð á ekki að lyfta handleggjunum hærra en í 90° , það er þegar olnbogar eru í sömu hæð og axlir.
- b. Þegar vika er liðin frá aðgerð, þá á að reyna að lyfta handleggjum, eins hátt upp með höfðinu og hægt er innan sársaukamarka.

Endurtaka þarf æfingarnar þrisvar sinnum yfir daginn, þrisvar sinnum í hvert skipti.



2

Setja hæl handar við gagnaugað og láta olnboga síga niður.

Eftir því sem lengra líður frá aðgerð og þú treystir þér til, eru hendur færðar smám saman nær hnakka, þar til hægt er að spenna saman greipar fyrir aftan hnakka og ná olnbogum í beina stefnu út til hliðanna.

Endurtaka þarf æfingarnar þrisvar sinnum yfir daginn, þrisvar sinnum í hvert skipti.

**3**

Ef þroti eða dofi kemur fram í fingrum er gott að örva blóðrásina með því að hreyfa handleggji upp og niður (hvort sem legið er eða setið) og kreppa og rétta fingur rösklega um leið, 15-20 sinnum í einu.

**4**

Lyfta öxlum upp og finna spennu í herðum og láta þær síðan síga og finna hvernig spennan hverfur.

**5**

Halla höfði að hægri öxl, teygja vinstri handlegg niður um leið og halda teygjunni í 10 sekúndur.

Halla síðan höfði til vinstri og teygja hægri handlegg niður og halda í 10 sekúndur.



6

Setja hönd yfir á gagnstæða öxl, síðan aftur fyrir bak og reyna að snerta herðablað.



7

Í standandi stöðu: Teygja báða handleggji aftur með beina olnboga meðan lófar vísa út og draga herðablaðin síðan saman.

Í sitjandi stöðu: Beygja handleggji í 90° um olnboga og renna þeim síðan aftur á bak, eins langt og þú treystir þér til. Halda handleggjum þar á meðan talið er upp að þremur og slaka síðan á.

Endurtaka þarf æfinguna fimm sinnum.



8

Eftir að vika er liðin frá aðgerð, má byrja að gera eftirfarandi æfingu:

- Standa upp við vegg með olnboga í 90 gráðu beygju. „Klifra“ síðan upp vegginn með fingrunum eins hátt og hægt er. Hægt er að fylgjast með framförum með því að merkja á vegginn hversu hátt þú kemst.



Hæfilegt er að gera æfingarnar þrisvar sinnum á dag og þá aðallega æfingu 1 og 2 þar til fullri hreyfingu hefur verið náð í kringum öxlina (miðað við fyrri getu). Eftir að því markmiði er náð ætti að vera nóg að viðhalda hreyfingunni með daglegum athöfnum.

Sogæðabjúgur

Þeir sem fara í eitlatöku og/eða fá geislameðferð á holhandarsvæðið geta fengið bjúg á handlegginn þeim megin. Umfang aðgerðar á brjósti og holhönd svo sem fjöldi fjarlægðra eitla og eftirmeðferð hefur áhrif á hversu viðkvæmur handleggurinn verður það sem eftir er. Hafa þarf í huga að mikið álag bæði líkamlegt og andlegt getur aukið líkur á bjúgsöfnun. Ef tilhneiging er til bjúgsöfnunar á handlegg er ekki æskilegt að láta handlegginn hanga lengi svo hann safni síður bjúg.

Hafðu samband við sjúkraþjálfara ef þú finnur að bjúgur safnast á handlegg til að fá fræðslu og/eða sogæðameðferð.

Ráð til að forðast bjúgmyndun og sýkingar

- Í lengri gönguferðum, virkja hendur til dæmis með því að nota göngustafi og gera pumpuæfingar meðan á göngu stendur og í gönguhléum.
- Þegar haldið er á mjög þungum hlutum lengur en stutta stund, gera pumpuæfingar reglulega inn á milli.
- Nota hanska við grófa vinnu og ræstingar til að minnka hættu á sárum og sýkingum.
- Láta síður stinga í handlegginn þegar farið er í sprautur eða blóðsýnatöku. Ef einhver viðbrögð verða, þá er hinn handleggurinn betri í að ráða við slíkt áreiti.
- Láta síður mæla blóðþrýsting á þessum handlegg þar sem ekki er æskilegt að hindra blóðflæðið. Oft þarf að endurtaka mælingar og er það óæskilegt sér í lagi ef flæðið er skert fyrir.
- Vera vakandi fyrir þeim breytingum sem geta átt sér stað þegar farið er í mikinn hita og kulda svo sem í heitan eða kaldan pott, gufubað eða mikinn umhverfishita. Slíkar breytingar auka álagið á sogæðakerfið.
- Sé líkamsþyngdarstuðull of hár setur það aukið álag á vökvakerfið og eykur þannig hættu á bjúgsöfnun.
- Þegar er farið í lengri flug, yfir þrjár klukkustundir, getur verið gott að vera í teygjuermi til að minnka líkur á að fá bjúg.

Sogæðastrengir

Eftir aðgerðina geta myndast strengir sem eru oftast mest áberandi undir eða út frá holhönd og koma oftast í ljós um 2-8 vikum eftir aðgerð. Sjúkraþjálfarar veita meðferð við sogæðastrengjum.

Símanúmer

Sjúkráþjálfun á Hringbraut er staðsett á deild 14D í aðalbyggingu, sími 543 9300.

Velkomið er að hafa samband ef spurningar vakna varðandi hreyfingu eða ef sogæðastrengir hafa myndast eftir aðgerð.

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
FRÆ-1139
DESEMBER 2024

ÁBYRGÐARMÆÐUR:
YFIRSIJÚKRAPJÁLFARI LANDSPÍTALA
TEIKINGAR:
IRÉNE JENSEN

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA