

Æfingar eftir aðgerð á brjósti og holhönd

Almennar upplýsingar



Æfingar eftir aðgerð á brjósti og holhönd

Markmiðið með þessum æfingum er að koma í veg fyrir hreyfiskerðingu í öxl og vöðvabólgu í herðum sem getur verið afleiðing af aðgerðinni. Mikilvægt er að gera æfingarnar rólega. Einnig er æskilegt að nota höndina við allar léttari athafnir daglegs lífs svo sem að þvo sér og borða.

Æskilegt er að gera æfingar á hverjum degi þar til fullri hreyfingu er náð um öxl.

Sjúkraþjálfun á Hringbraut er staðsett á deild 14D í aðalbyggingu. Sími: 543 9300

Endilega hafðu samband ef:

- spurningar vakna eftir heimkomuna.
- þú finnur fyrir myndun sogæðastrengja eftir aðgerð. Þessir strengir eru oftast mest áberandi undir / og útfrá - holhönd og koma oftast í ljós um 2-5 vikum eftir aðgerð.
- það myndast bjúgur á handleggnum sem hverfur ekki yfir nótt.

Fyrstu þrjár æfingarnar er hægt að gera liggjandi á bakinu ef líðan leyfir ekki setstöðu.

1.

Spennu saman greipum og lyftu höndunum

Fyrstu vikuna eftir aðgerð, lyftir þú handleggjunum ekki hærra en í 90°, þ.e. þegar olbogar eru í sömu hæð og axlir.

Þegar vika er liðin frá aðgerð, þá reynir þú að lyfta handleggjunum, eins hátt upp með höfðinu og þú getur innan sársaukamarka.

Endurtaktu þrisvar sinnum yfir daginn, þrisvar sinnum í hvert skipti.

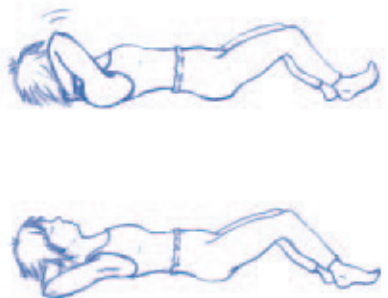


2.

Settu hæl handar við gagnaugað, og láttu olbogana síga niður.

Eftir því sem lengra líður frá aðgerð og þú treystir þér til færir þú hendur smá samna nær hnakka, þar til þú nærð að spenna saman greipar fyrir aftan hnakka og nærð olbogunum í beina stefnu út til hliðanna.

Endurtaktu þrisvar sinnum yfir daginn, þrisvar sinnum í hvert skipti.



3.

Ef þú finnur fyrir þrota eða dofa í fingrum er gott að örfa blóðrásina með því að hreyfa handleggina upp og niður (hvort sem þú liggur eða situr) og kreppla og rétta fingur rösklega um leið 15-20 sinnum í einu.

**4.**

Lyfta öxlunum upp (finna spennuna í herðunum) og láta þær síga (finna hvernig spennan hverfur).

Endurtaka þrisvar sinnum.

**5.**

Halla höfði að hægri öxlinni og teygja vinstri handlegginn niður um leið og halda teygjunni í 10 sek. Halla síðan höfðinu til vinstri og teygja hægri handlegginn niður, halda í 10 sek.

**6.**

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



7.

Í standandi stöðu: Teygja báða handleggi aftur með beina olnboga, lófar vísa út og draga herðablöðin saman.

Í sitjandi stöðu, getur þú beygt um 90° olnboga og rennt þeim síðan aftur á bak, eins langt og þú treystir þér - halda þeim þar á meðan þú telur upp í þrjá - og slaka síðan á.

Endurtaka fimm sinnum.

**8.**

Eftir að vika er liðin frá aðgerð, máttu byrja að gera þessa æfingu.

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



Hæfilegt er að gera æfingarnar 3 sinnum á dag þá aðallega æfingu 1. og 2. þar til fullri hreyfingu hefur verið náð í kringum öxlina (miðað við hina öxlina). Eftir að því markmiði er náð ætti að vera nóg að viðhalda hreyfingunni með athöfnum daglegs lífs. Gott er að gera æfingarnar um leið og þú þværð þér og burstar tennur á kvöldin, fyrir framan spegilinn.

Eftir að heim er komið getur þú unnið öll létt heimilisstörf, stutta stund í senn - ekki þó lyfta handleggnum hærra en að olnboginn fari í axlarhæð - fyrstu vikuna eftir aðgerðina. Þú þarft að hlusta á líkamann og finna hvenær þú þreytist, þá ættir þú að hvíla þig og hafa púða undir höndinni. Þegar þú ert búin að jafna þig eftir skurðaðgerðina ættir þú að geta stundað alla venjulega leikfimi og sund, að höfðu samráði við lækinn.

Eftir greiningu krabbameins er í boði sjúkraþjálfun á LSH - nánari upplýsingar má fá á vef spítalans: www.landspitali.is, undir sjúklingafræðsla og „Sjúkraþjálfun eftir greiningu krabbameins“.

Bjúgur

Konur sem fara í eitlatöku og/eða geisla í holhönd geta fengið bjúg á handlegginn. Hafðu í huga að mikið álag bæði líkamlegt og andlegt getur aukið líkur á bjúgsöfnun. Æfingarnar eiga því eingöngu að vera til að viðhalda eða auka hreyfigetu. Ef þú hefur tilhneigingu til bjúgsöfnunar á handlegg er ekki æskilegt að lyfta þungum hlutum.

Ef bjúgsöfnun verður vandamál er best að hafa samband við heimilis-/krabbameinslækni og hann getur skrifað beiðni til sjúkraþjálfara um sogæðameðferð. Einnig er hægt að hafa kotta undir handleggnum og hvíla þannig höndina svo hún safni síður á sig bjúgi. Hægt er að panta þrýstingsermi sem virkar á sama hátt og teygjusokkur, hún eykur þrýsting utan um handlegginn og minnar þannig bjúg.

Góð ráð til að forðast bjúgmyndun.

Umfang aðgerðar á brjósti og holhönd (s.s. fjöldi fjarlægðra eitla) auk eftirmeðferðar hefur áhrif á það hversu viðkvæmur handleggurinn verður það sem eftir er. Eftirfarandi þætti ber að hafa í huga til þess að minnka líkurnar á bjúgsöfnun og sýkingum:

- Gott að halda áfram að gera allt sem þú ert von að gera með handleggnum en passaðu þig á að halda ekki á mjög þungum hlutum þeim megin sem aðgerðin var gerð.
- Ekki er æskilegt að láta stinga í handlegginn þegar farið er í sprautur eða blóðþrúfur. Ekki ætti heldur að taka blóðþrýsting á þessum handlegg.
- Forðast sár og meiðsli á handleggnum með því að bera krem á þurra húð og nota t.d. hanska við garðvinnu og ræstingar.
- Forðast heita potta sem eru með hita yfir 39°C. Ef þú ferð í heitan pott, skaltu ekki hafa handlegginn ofan í lengi í einu.
- Gott er að vera með teygjuermi ef þú ferð í flug.
- Ef þú þreytist í handleggnum t.d. í gönguferðum er gott að hafa sjal eða trefil til að geta hvílt höndina í eins konar fatla.

Ef eitthvað er óljóst eða spurningar vakna skaltu hafa samband við endurhæfingar-deild LSH í síma 543 9300.



LANDSPÍTALI

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI - HÁSKÓLASJÚKRAHÚS
ENDURHÆFINGARSVIÐ
FEBRÚAR 2017

HÖFUNDAR OG ÁBYRGÐARMENN:
SEIA VAN DEN MUNCKHOF OG BRYNJA HARALDSDÓTTIR

TEIKINGAR: IRÉNE JENSEN

HÖNNUN: SAMSKIPTAEILD LSH