



Brystkreftforeningen

ØVELSER FOR DEG SOM ER
BRYSTKREFTOPERERT

GOD BEVEGELIGHET I ARM OG SKULDER

Redusert bevegelse i arm og skulder, samt stivhet i ledd og muskler, er blant de vanligste plagene etter brystkreftbehandling. Det er viktig at du gjenvinner god funksjon i arm og skulder så raskt som mulig etter operasjonen. I denne brosjyren vises ulike øvelser som kan være til hjelp for å oppnå bedre bevegelse og funksjon.

For noen kan det være nødvendig med oppfølging hos fysioterapeut etter en brystkreftoperasjon. Få henvisning på poliklinikken, eller fra din behandlende lege.

Øvelser for arm/skulder

Du kan starte med øvelse 1 fra første dag etter operasjonen og øvelse 2 og 3 etter noen dager. Når såret er grodd (ca 14 dager) kan du fortsette med øvelse 4 og 5. Du kan gjøre samtlige øvelser hver dag så lenge du synes det er nyttig for å få tilbake full bevegelse i arm og skulder.

Kirurgi

De som opereres med vaktpostlymfeknutekirurgi (sentinel node) vil som oftest gjenvinne bevegelse i arm/skulder raskt. De som får utført et mer omfattende inngrep med aksilledisseksjon (armhulekirurgi) kan bruke noe lengre tid på å få full bevegelse.

Mange brystkreftopererte vil oppleve at huden på baksiden av overarmen blir nummen etter operasjon. Dette vil bedre seg over tid.

Noen kan oppleve å få stramme lymfeårer. De kjennes som tynne stramme strenger, gjerne på innsiden av armen

eller på siden av brystet og ned mot magen. I armhulen kan strengen bli tykkere og strammere når armen strekkes. Plagene kan komme og gå, men vil forsvinne over tid. Øvelse 4 vil bidra til å minske plagene og opprettholde bevegelse.

Arrplager

Noen opplever at vevet rundt arret "klistrer seg" inntil brystveggen. Dette kan føles ubehagelig og stramt og hemmer fri bevegelse i overkroppen. Øvelsene for arm og skulder, kan bidra til at arret blir mindre snurpet og mer bevegelse mot underhud og muskulatur. Gror det likevel fast, kan du få hjelp hos fysioterapeut til å bearbeide arret. Stråleterapi vil kunne forsterke symptomene ved at vevet blir hardere og mindre elastisk.

Stråleterapi

For å kunne gjennomføre stråleterapien må du ha god bevegelse i skuldrene fordi du skal ligge med armene over hodet i strålemaskinen. Stråleterapi vil i større eller

mindre grad gjøre vevet i det bestrålte området mindre elastisk over tid. Det anbefales derfor å gjøre øvelsene hver dag i hele behandlingsperioden og i lang tid etter at stråleterapien er avsluttet.

Lymfødem

Lymfødem er hevelse i vevet som følge av at væske-transporten i brystet/armen har blitt berørt av kirurgi og stråling. Lymfødem kan oppstå i armen og/eller hånden, men også i brystet, på siden av overkroppen og over mot ryggen på operert side. Lymfødem debuterer oftest i løpet av de første par årene etter den kirurgiske behandlingen. Etter vaktpostlymfeknutekirurgi er det liten risiko (2 til 5 %) for å utvikle lymfødem, mens aksilledisseksjon (armhulekirurgi) gir en større risiko (15-20 %) for å utvikle lymfødem. Overvekt øker også risikoen for å utvikle lymfødem.

Hvis du har fått et lymfødem (hevelse), skal du ta kontakt med fastlegen din. Videre oppfølging vil bli gitt av fysioterapeut med kompetanse i lymfødembehandling.

Du kan lese mer om lymfødem på Norsk Lymfødemforenings hjemmeside <https://www.nllf.no/lymfodem/#generelt-om-lymfodem>

Implantat

Dersom du har satt inn brystimplantat i forbindelse med brystkreftoperasjonen, vil det være restriksjoner for bruk av armen etter operasjonen. Dette er for å unngå at brystimplantatet løsner.

- Ikke løft eller strekk armene over skulderhøyde de første 1-2 ukene
- Unngå tunge/strabasiøse løft og bevegelser med armene de første 4-6 ukene
- Eventuelle individuelle restriksjoner i samråd med plastikkirurgen

Trening/fysisk aktivitet

Opptrening under og etter brystkreftbehandling startes forsiktig for å unngå overbelastning og forlenget tilheling. Intensitet, hyppighet og lengde på aktiviteten/treningen skal økes gradvis. Hvordan du legger opp treningen kommer an på hva slags form du var i før, hva slags behandling du har gjennomgått og hva du ønsker å oppnå med treningen. Rådfør deg med fysioterapeut eller frisklivsinstruktør i kommunen der du bor, eller på sykehuset hvor du ble operert.

Fysisk aktivitet er viktig for å opprettholde god helse og livskvalitet. Både styrke- og kondisjonsfremmende aktiviteter bidrar til å opprettholde muskelstyrke og utholdenhet. Fysisk aktivitet og trening gir økt energi, velvære og reduserer fatigue (kronisk tretthet) etter kreftbehandlingen.

Hvile/Restitusjon

For å komme i bedre fysisk form er det viktig med hvile og restitusjon mellom øvelser og trening. Uten hvile etter fysiske anstrengelser vil framgangen forsinkes. Dette er særlig viktig for deg som er under kreftbehandling. Lytt til kroppen din.

For mer informasjon om fysisk aktivitet og kreft se:

www.helsedirektoratet.no/veiledere/aktivitetshandboken
www.brystkreftforeningen.no/om-brystkreft/fa-hjelp/fysioterapi
[www.kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/fysisk-aktivitet-
under-og-etter-kreft](http://www.kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/fysisk-aktivitet-under-og-etter-kreft)

For generelle tips om fysisk aktivitet og helse se:

<https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet>

Øvelsene

For å oppnå eller opprettholde god bevegelighet etter kirurgi og annen kreftbehandling skal du gjøre de anbefalte øvelsene hver dag det første året eller så lenge du har behov for det. Har du gjennomgått brystrekonstruksjon eller satt inn implantat vil det være restriksjoner i øvelsene og du skal følge plastikkirurgens anbefalinger.

Lykke til!

Øvelse 1



Ligg på ryggen. Før armene over hodet med foldede hender. Strekk så langt du kommer. Etter hvert vil du komme helt over hodet med strake armer. Pust rolig ut når du kommer på toppen. Fem til ti repetisjoner morgen og kveld.

Øvelse 2



Etter noen dager kan du gjøre øvelsen med foldede hender i stående stilling. Strekk opp så langt du kommer. Etter ti dager bør du komme helt over hodet med strake armer. Pust inn på vei opp, og ut på vei ned. Fem til ti repetisjoner morgen og kveld.

Øvelse 3



Stå med bena i hoftebreddes avstand med tyngden over begge føttene. Skyv brystet fram og skuldrene ned og bakover. Forsøk å få skulderbladene til å møtes samtidig som du presser skuldrene ned. Armen følger med, men husk å vende tomlene utover, slik at skuldrene roteres bakover og brystet kommer godt fram. Hold haken inn og nakken strak. Hold blikket rett fram eller litt skrått ned, da er det lettest å holde nakken rett. Hold stillingen i tre til fem sekunder, mens du puster ut. To til tre repetisjoner en gang pr dag.

Øvelse 4 a



Før armen opp mot en dørkarm, et tre eller annen fast gjenstand. Stå i gangstående med samme sides fot først. Roter kroppen bort fra armen, slik at du kjenner at det strekker i overgangen mellom skulder og brystet. Pass på at skuldrene er lave. To til tre repetisjoner hver dag ved behov.

Øvelse 4 b



Gjenta samme øvelsen med armen i forskjellige høyder; fra høyde med brystet og oppover til høyde med hodet.

Øvelse 5 a



Tøyning for hele overkroppen. Start med å ligge på ryggen med samlede bøyde knær og samlede føtter i underlaget. Armene rett ut til siden med håndflatene opp.

Øvelse 5 b



Før de samlede knærne sakte over til siden så langt du kommer. Før knærne opp til midtstilling igjen og over til motsatt side. Målet er å komme helt ned i underlaget med knærne etter noen dager. Øvelsen strekker vevet på brystkassen og operasjonsåret og langs hele den opererte siden. Start med denne øvelsen etter at såret har grodd (ca to til tre uker) og fortsett i ett år hvis du har gjennomgått stråleterapi.

BRYSTKREFTFORENINGEN

Hvert år får ca. 3500 kvinner og 30 menn diagnosen brystkreft i Norge.

Brystkreftforeningen jobber med å sikre at alle brystkreftberørte i Norge skal få en presis og rask diagnose, en individuelt tilpasset behandling og en god rehabiliteringsfase. Foreningen driver blant annet landsomfattende likepersonsarbeid, lokalforeninger og arrangerer nyttige kurs og samlinger. Brystkreftforeningen er medlem av Kreftforeningen og står sammen om Rosa sløyfe-aksjonen hver oktober.

Ønsker du å melde deg inn i Brystkreftforeningen eller har spørsmål om likepersonsarbeidet, se www.brystkreftforeningen.no. Våre likepersoner og tillitsvalgte i lokalforeningene tar også i mot nyinnmeldinger.

Ønsker du å støtte Brystkreftforeningens arbeid kan du benytte Vipps 98087 eller starte en innsamlingsaksjon på Facebook.

BROSJYREN ER UTARBEIDET I SAMARBEID MED SEKSJON FOR BRYST- OG ENDOKRINKIRURGI, OSLO UNIVERSITETSSYKEHUS.

BRYSTKREFTFORENINGEN *Norwegian Breast Cancer Society*

Telefon: **+47 21 49 24 79**

E-post: **post@brystkreftforeningen.no**

Besøksadresse: Kongens gate 6 | 0153 Oslo

Postadresse: P.b. 78 Sentrum | 0101 Oslo

Internett: **www.brystkreftforeningen.no**

Facebook: **www.facebook.com/brystkreft**



Støtt oss med
vipps

98087

Vipps-nummer

Tilsluttet



KREFTFORENINGEN