

## ***Instruktion i anvendelse af hjertepuden.***

Hjertepuden er ikke blot en smuk tanke, men brugt rigtigt et nyttigt hjælpemiddel i den brystopereredes stræben efter at genvinde kræfter og velbefindende efter operationen.

Kvinden på billederne nedenfor er den samme som figurerer i Kirsten Tørsleff´s "Øvelsesprogram for Brystopererede" fra 2002.

Takket være instruktion før operation og træning fra 1. dag efter har hun i dag fuld bevægelighed og kan alting som før.

Alle de viste stillinger bør gennemføres med pumpeøvelser af hånden, som vist i "Øvelsesprogram for Brystopererede" side 24.



*Hvilestilling straks efter operationen.*

Hjertets ene del lægges under overarmen. Hjertets spids ud for albuen. Hjertets anden del støtter underarmen.



*Øvelse straks efter operationen.*

Træk forsigtigt skulderen ned mod underlaget og skulderbladet ind til kroppen, mens du holder armen afslappet på puden..

Du træner nu den mest belastede muskel efter operationen.





**Undgå denne stilling!** Hvor skulderen trækkes frem og op og der lukkes af i armhulen, så blodgennemstrømningen forringes.





*Rygliggende vejrtrækningsøvelse.*

”Træk vejret roligt og dybt, brug den nederste del af brystkassen, Forestil dig du har en badering om livet, som du ønsker at fylde med luft. Pust derefter roligt ud.”

Kirsten Tørsleff: ”Øvelsesprogram for Brystopererede”, side 5.



*Sideliggende hvilestilling.*

Lig på rask side og anbring hjertepuden under "operationsarmen". Undgå at løfte skulderen.

"Øvelsesprogram for Brystopererede", side 5.



*Siddende hvilestilling.*

Sid med god støtte i ryggen, begge fødder hviler på gulv. Undgå at presse armen ind til kroppen. Brug vejrtrækningsøvelsen. Giver god cirkulation i hele kroppen.