



**Övnings-
program
för
bröstopererade**

**Kirsten
Rosenlund
Tørsleff**

Innehållsförteckning

Förord	3
Enkla målinriktade övningar för de första 4 dagarna efter operationen	4
Viloställning och andningsövning	5
Behandling av ärret och hela bröstmuskelområdet	7
Kroppshållningsövning och uttänjning av muskel-, kärl- och nervvävnad	13
Behandling efter bröstbevarande operation	14
Sträck- och muskeltöjningsövningar	18
Uttänjningsövning för arm- och bröstmuskel	19
Sträckövning för armar, rygg och bröstmuskler	20
Sträckövning för arm och hela sidan	20
Uttänjningsövning för bröstmusklerna	21
Uttänjningsövning för nack- och axelmuskler	23
Pumpövningar	24
Bröstmuskel och armhåla	24
Överarm	25
Underarm	26
Styrketräning av ryggmuskler	27

Övningsprogram för bröstopererade
©2001: Kirsten Rosenlund Tørsleff
6400 Sønderborg

Foto: Axel Borregaard Nielsen
2200 København N, Kirsten R. Tørsleff

Grafisk uppsättning: Axel Borregaard Nielsen,
Kirsten R. Tørsleff

Mekanisk, fotografisk eller annan återgivning eller
kopiering av detta häfte eller delar därav är inte
tillåtet utan författarens tillåtelse.

Utgivet med stöd från Danske Fysioterapeuter.

Tack till professor, överläkare, med. dr Mogens
Blichert-Toft, Rigshospitalet, för råd och
inspiration genom många år.

Tack också till mina två patienter, sekreterare
Evely Skivild och föreståndare Lisbeth Holm, som
så villigt har ställt upp för häftets fotomontage.

Kirsten Rosenlund Tørsleff

Detta övningsprogram har sålts i mera än 50.000 exemplar i Skandinavien till självkostnadspris, DKK 45,00. Programmet finns nu på danska, franska, engelska och svenska.

Jag har lagt ut övningsprogrammet och översättningarna på internet och hoppas att så många som möjligt kan få glädje av det.

Om du har haft nytta av mitt program och önskar att stödja den vidare forskningen och utvecklingen, kan du sätta in valfritt belopp på bankkonto **IBAN: DK 383 000 31 5555 2476 BIC/SWIFT: DABADKKK.**

Förord

Jag utgav det första övningsprogrammet 1981, efter att jag själv hade opererats och fått 1 års kemoterapi.

Sedan har jag forskat, samlat erfarenheter och skrivit artiklar¹ samt haft stor kontakt till användare av programmet i hela landet².

Övningarna i den nya utgåvan är naturligtvis stort sett de samma, för det är ju samma muskler som belastas vid operationen.

Nytt är MFR(MyoFascial Release)-behandlingen eller stimulationsbehandlingen, som jag kallar det, som tillsammans med övningarna är det koncept som testats, vetenskapligt bevisats och publicerats i den internationella läkartidskriften "The Breast".

MFR-behandlingen koncentrerar sig om själva operationsärret och område som svarar till bröstmuskelns förlopp. Både vid operationen og speciellt vid strålbehandling sker det liksom en sammanlimning och förtvining av vävnaden, som gör ärret och området omkring det hårt och stramt och oelastiskt. Vid en mycket mild behandling (inte massage) av ärrvävnaden i djupled kan faktiskt mobiliteten av själva vävnaden förbättras. Efter enstaka behandlingar sker det ofta att blodgenomströmningen ökar, nästan som när man öppnar en vattenkran som varit täppt.

Genom därefter att tänja ärret och den omkringliggande vävnaden blir hela operationsområdet mer levande och smidigt, och tryck på nerver och kärl avtar. Detta ökar effekten av de efterföljande övningarna som ger större rörlighet i arm och axel, ger mindre svullnad i arm och armhåla och lättar smärtorna.

MFR-behandlingen skall utföras snarast efter operationen - och sedan varje dag 1 - 2 gånger före övningarna.

Jag vill gärna tacka Danske Fysioterapeuter för att de nu övertar förmedlingen av övningsprogrammet till landets sjukhus och praktiserande fysioterapeuter, till nytta för de bröstopererade.

Kirsten Rosenlund Tørsleff

¹ Se min hemsida: www.kirstentoersleff.dk

²

1981	Övningsprogram för bröstopererade
1986	Den fysiurgiska efterbehandlingen av cancer mammae patienter - artikel i "Månedskrift for Praktisk Lægegering"
1987	Landsomfattande undersökning av besvär som följd av bröstoperation
1995	(Tillsammans med 3 läkare) Senföljder hos patienter som opererats för bröstcancer - artikel i "Ugeskrift for Læger" på grundlag av frågeformulärundersökning i Sønderjyllands amt
2000	Physiotherapy treatment of late symptoms following surgical treatment of breast cancer - artikel i "The Breast"
2005	+ 2006 + 2007 Artikel i "DBO" (Dansk Brystkræft Organisation)

Enkla målinriktade övningar för de första 4 dagarna efter operationen



Övning 1:

Lägg armen i böjt tillstånd ut från kroppen (ca 90 grader), ev. vilande på en pall. Du ska hålla ställningen i 2 - 3 minuter. Idén med denna övning är att du här intar nästan samma ställning som under operationen. Härmed blir armhålan fri och det sker en försiktig, passiv uttänjning av bröstmuskeln. Flera muskler i armhålan avlastas och avspänns så genomströmningen

till armen bliver bättre. Dessutom sker en försiktig uttänjning av nervvävnad och kärlvävnad. Efter 2 - 3 minuter kombineras denna övning med att axeln pressas lätt ned mot underlaget så skulderbladet dras in mot bröstkorgen 4 - 5 gånger. Håll kvar ställningen ca 10 sekunder varje gång. Hela övningen upprepas 2 - 3 gånger dagligen.



Övning 2:

Lägg ena handen på bröstkorgen strax under nyckelbenet. Denna ställning ska hållas tills du känner värme. Övningen ger mild stimulering av operationsområdet. Du ska röra försiktigt vid området de första dagarna. Övningen upprepas 2 - 3 gånger dagligen.



Övning 3:

Stå med litet avstånd mellan fötterna och vikten på främre delen av foten, böj knäna lite. Lyft bägge armarna, böj händerna uppåt så att handflatorna vänds bort från kroppen och håll den ställningen tills det sticker i fingrarna. Du får inte lyfta armarna högre än att axlarna kan hållas nere som i avslappnad ställning. Du ska känna att det sticker i fingrarna och att händerna blir varma när armarna kommer ner längs kroppen igen.

Övning 4: (sid 5 i häftet)

Det är viktigt, att du använder viloställningen och genomför andningsövningen dagligen.

Efter dessa 4 övningar i de första 4 dagarna kan du påbörja hela övningsprogrammet i häftet: börja dock med övningen överst på sid 20 innan du börjar med de andra sträck- och uttänjningsövningarna.

Kirsten Rosenlund Tørsleff/mars 2009

Viloställning och andningsövning



I den första tiden efter operationen kan det vara ett problem att hitta en någorlunda behaglig viloställning.

Ligg på den friska sidan och placera en kudde, gärna en stor kudde, under "operationsarmen". Ev. också under det översta knät.



Spänningar påverkar andningen. Förutsättningen för att kunna slappna av är därför att man kan behärska sin andning och andas på rätt sätt.



Andas in lugnt och djupt. Använd den nedersta delen av bröstkorgen. Föreställ dig t. ex. att du har en badring runt midjan som du vill fylla med luft.



Andas ut lugnt.



÷

Man kan lätt frestas att hålla armen intill kroppen och understödja den på grund av att det stramar i såret och dränaget känns besvärande. Detta leder dock till en rad följdbesvär:

- Smärtor i armen
- inskränkt rörlighet i axelleden



+

Prova istället att redan från början gå med naturligt sväng i armen, även om det stramar i armen och omkring såret.

Behandling av ärret och hela bröstmuskelområdet

Behandlingen ska ges för att främja blodgenomströmningen och bevara mobiliteten i vävnaden.



Håll med två eller flera fingrar i ärret och sträck i ärrets längdriktning. Dra tills du känner att det stramar och släpp när du känner att spänningen avtar.



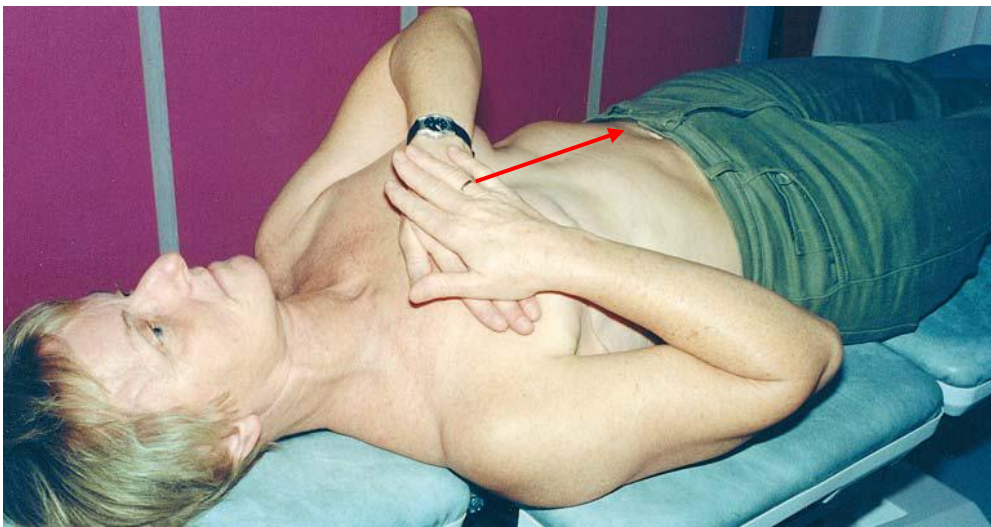
Flytta fingrarna och dra i nästa del av ärret.



Dra i bägge ändrar av ärret. Håll kvar tills spänningen avtar. Skjut samtidigt fram bröstkorgen ordentligt.



Lägg ena handen på bröstkorgen strax under nyckelbenet. Använd handflatan.



Lägg den andra handen ovanpå. Pressa i djupled och håll kvar ställningen tills du känner värme.

Dra samtidigt försiktigt nedåt i pilens riktning.



Håll med bägge händer lite längre ner på bröstkorgen. Använd samma teknik.



Placera ena handen en handsbredd under ärret.



Lägg den andra handen ovanpå. Pressa försiktigt i djupled och dra uppåt.
Håll kvar ställningen tills spänningen avtar och du känner värme.



Placera den ena handflatan på sidan av bröstkorgen i höjd med ärret.



Lägg den andra handen ovanpå, dra mot mitten.



Placera handen mitt på bröstkorgen.



Lägg den andra handen ovanpå och dra från mitten och utåt. Håll kvar ställningen tills spänningen avtar och du känner värme.



Placera den ena handen på nacken. Lägg den andra handen på bröstkorgen nedanför armhålan. Dra nedåt samtidigt som du försiktigt pressar armbågen mot underlaget. Håll kvar ställningen tills spänningen avtar.



Lägg böjd arm i ca 90 graders vinkel ut från kroppen. Ligg i ställningen ca 2 - 3 minuter.



Lägg härefter den sträckta armen på en stol i höjd med kroppen. Vrid huvudet till motsatt sida, och låt armen vila helt avslappnad i ca. 2 minuter.



Senare kan du göra övningen med böjd arm. Ca. 10 cm av överarmen ska vila på underlaget, men annars ska armen vara utan stöd.



Samma övning med sträckt arm. Vrid huvudet åt motsatta hållet. Armen ska vara avslappnad.

Kroppshållningsövning och uttänjning av muskel-, käril- och nervvävnad



Stå med litet avstånd mellan fötterna och vikten framme på främre delen av foten. Böj knäna lite.



Lyft bägge armar, böj händerna uppåt så att handflatorna vänder bort från kroppen och håll kvar ställningen tills det sticker i fingrarna....

....som jag demonstrerar för patienten.



Ta ner armarna och håll kvar ställningen tills fingrarna blir varma. Övningen upprepas 1 - 2 gånger.

Behandling efter en bröstbevarande operation

Behandlingen ges för att bevara mobiliteten och blodgenomströmningen, så bröstet lättare undgår att bli spänt. Behandlingen ska också utföras medan du får strålbehandling, dock anpassat till allmäntillståndet.



Dra i det översta ärret i var sin riktning och håll kvar tills spänningen avtar.
(Det kan vara svårt att få tag i det översta ärret).

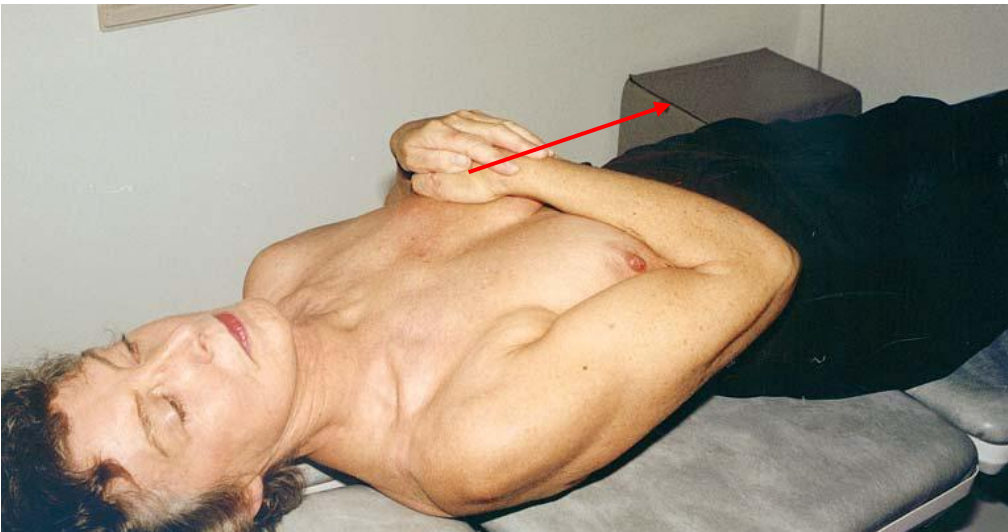


Dra i ärret på bröstet.



Lägg bägge händer ovanför bröstet strax under nyckelbenet. Pressa i djupled nedåt med handflatan, håll kvar ställningen tills spänningen avtar, och det uppstår värme.

Dra försiktigt **nedåt** i pilens riktning.



Placera bägge händer lite längre ner på bröstet och utför samma övning.



Placera bägge händer nedanför bröstet och dra **uppåt** i pilens riktning. Håll kvar ställningen tills spänningen avtar.



Placera en eller två händer på sidan av bröstkorgen och dra in mot mitten...



...i pilens riktning.



Placera handen mitt på bröstkorgen.



Lägg den andra handen ovanpå, pressa i djupled och dra i pilens riktning.



Lägg den böjda armen i vinkel utåt i 90 grader, så den ligger avslappnad och lite lägre än kroppen. Vrid huvudet till motsatt sida. Håll kvar ställningen 2 - 3 minuter.



Samma övning med sträckt arm.



Övningen kan senare utföras med böjd eller sträckt arm utan stöd. (10 cm av överarmen ska vila på underlaget). Armen ska vara helt avslappnad.



Sträck- och uttänjningsövningar

När en muskel blir för kort uppstår det spänning i den. Den blir öm, har svårt att klara belastning, och den får svårare att utföra de rörelser som den är skapad för. Helt naturligt kommer de muskler som påverkats av operationen att bli för korta. Detta gäller den stora och den lilla bröstmuskeln. Andra muskelgrupper blir som regel också påverkade av operationen, speciellt nack- och axelmusklerna, musklerna mellan revbenen och de muskler som ska hålla fast skulderbladen, eftersom hela ens rörelsemönster ändras.

De följande övningarna ska utföras medan man andas djupt och lugnt. Den bästa effekten uppnås om du tänjer ut musklerna under och strax efter utandningen.

Utänjningsövning för arm- och bröstmuskel



Utgångsställning: Knäpp händerna i nacken, armbågarna riktas framåt.



Ryggen böjs lätt.



Ryggsträckning, och samtidigt förs armbågarna bakåt. Håll kvar slutställningen i ca. 10 sekunder. Upprepas 3 - 5 gånger, 3 gånger dagligen.

Övningen kan också utföras liggande och påbörjas dagen efter operationen.

Sträckövning för armar, rygg och bröstmuskler



Sitt med raka ben på golvet eller på ett bord. Placera bägge handflatorna bakom din rygg. Sträck ryggen bakåt, skjut fram bröstkorgen, skjut huvudet bakåt samtidigt som hakan dras in.

Håll kvar ställningen i ca. 20 sekunder och upprepa övningen 2 -3 gånger.

Sträckövning för arm och hela sidan



Stå med litet avstånd mellan benen, böj knäna lätt på 1, skjut ut höften till höger på 2, håll höger arm sträckt över huvudet på 3 och dra med vänster arm i höger arm på 4.

Håll omkring handleden. Dra tills du känner att det stramar och håll kvar tills spänningen avtar. Upprepa övningen 2 -3 gånger. Också åt andra hållet.

Uttänjningsövning för bröstmusklerna



Ställ dig i "gåställning" med hela vänstra underarmen vilande mot dörrkarmen.



Luta överkroppen framåt samtidigt med att du böjer knäna lätt tills du känner att det stramar. Håll denna ställning tills du märker att spänningen "klingar ut", och det sticker lite i fingrarna. Ta ner armen och vänta tills fingrarna blir varma. Övningen utförs 2 - 3 gånger. Upprepa övningen med motsatt arm.

Efter nu att ha tänjt ut den stora bröstmuskeln i bägge sidor, ska du nu tänja ut den lilla på samma sätt.



Utgångsställningen är som förr, men nu är vänster arm sträckt längs dörrkarmen, så högt du kan nå.
Sänk vänster axel.



Luta dig framåt tills det stramar och håll kvar ställningen tills spänningen avtar och det sticker lite i fingrarna. Ta ner armen och vänta tills fingrarna blir varma.
Övningen utförs 2 - 3 gånger.
Upprepa övningen med motsatt arm.

Uttänjningsövning för nacke-axelmuskler



Ta tag med vänster arm över huvudet och dra samtidigt huvudet försiktigt åt motsatt håll. Vänta tills spänningen avtar.



Dra rakt åt sidan tills du känner att det spänner. Håll kvar tills spänningen avtar.

Eftersom nacke-axelmusklerna har olika dragriktningar, kan det vid denna övning vara nödvändigt att variera draget under övningen.

Pumpövningar

Pumpövningar kan påbörjas ca. 14 dagar efter operationen. Varje rörelse ska upprepas ca. 10 gånger, 1 - 2 gånger dagligen. Övningarna utförs i en period på 4 - 5 månader, eller efter behov. Med dessa övningar kan man ge en slags aktiv massage för att förebygga förökad spänning och smärttillstånd i musklerna.



Ta tag om muskeln med **motsatt** hand, så att handflatan är på framsidan av muskeln och fingrarna är på baksidan.



Kläm utan att nypa om muskeln och sväng med lös arm upp och ner.

Bröstmuskel och armhåla



Ta tag om muskeln med motsatt hand så tummen är på framsidan och de fyra fingrarna i armhålan.



Sväng upp och ner med armen som förut.

Överarm



Framsida:
Ta tag om böjmuskeln med tummen på **insidan**,
4 fingrar på utsidan.



Böj och sträck armen, kläm samtidigt om
överarmsmuskeln, knyt handen....



...och sträck ut fingrarna.

Underarm



Lägg de 4 fingrarna på muskeln uppe vid armbågen och knyt handen...



...sträck ut fingrarna (8 - 10 gånger), flytta greppet lite i taget ner mot handleden, samtidigt som knyt-sträckrörelsen upprepas innan varje flyttning.



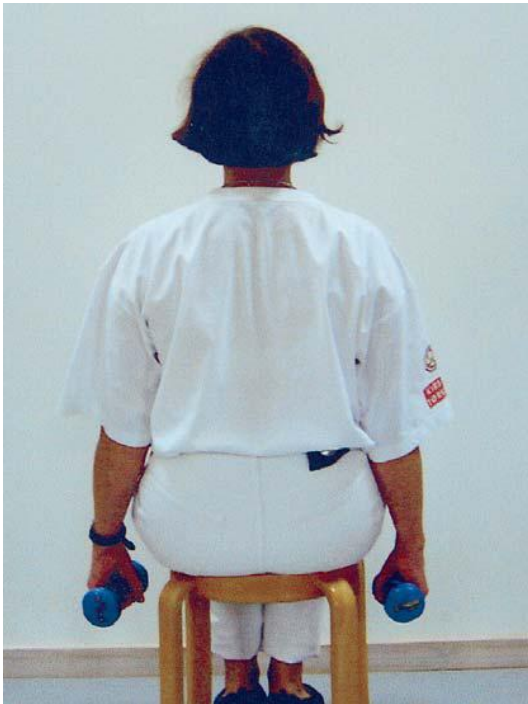
Ta tag med tummen inne i handen och de 4 fingrarna på ovansidan av handen...



...böj och sträck fingrarna.

Styrketräning av ryggmuskler

I det dagliga övningsprogrammet får musklerna mellan skulderbladen, och de muskler som håller dem på plats inte försummas, både av hänsyn till framsidans muskler och belastningen av armarna, t.ex vid lyft.



Håll ihop skulderbladen, armarna hänger löst intill kroppen.



Armarna förs rakt ut i sidled medan du drar skulderbladen **nedåt**.
Håll kvar 5 - 10 sekunder.
Sänk axlarna och håll armarna avslappnade.

Armarna förs tillbaka till utgångsställningen.

Övningen kan i början utföras utan vikter i händerna, men för att uppnå den rätta styrketräningen av musklerna, ska den kunna utföras med ½ - 1 kg i varje hand. Utförs 3 - 5 gånger 1 - 2 gånger dagligen. Kan också utföras stående med lätt böjda knän.

KOM IHÅG: Du kan förebygga besvär, som kan komma förr eller senare, genom att börja träna direkt - och hålla igång övningsprogrammet i minst 1 år eller efter behov.

Vänliga hälsningar
Kirsten Tørsleff