

## TRÄNINGSPROGRAM FÖR BRÖSTOPERERADE

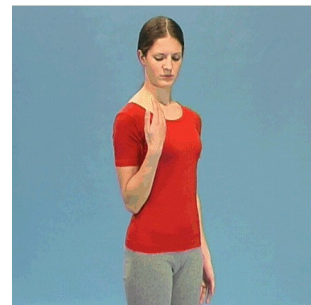
### FÖLJANDE ÖVNINGAR KAN DU PÅBÖRJA DIREKT EFTER OPERATIONEN

#### Förebyggande av lymfasvullnad

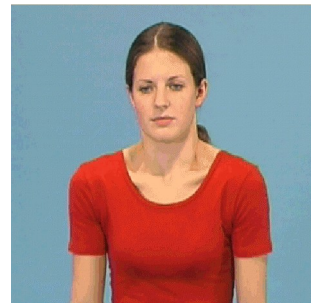
1. Håll armen i höjdläge. Ha en mjuk boll eller något annat mjukt i handen och knyt näven lätt. Pumpa i rask takt i några minuter, vila emellan. Upprepa vid behov flera gånger om dagen ifall armen känns tung eller trött.



2. Sitt, ligg eller stå. Böj och sträck armbågen.

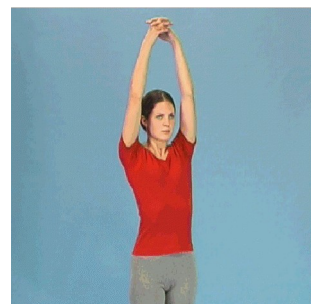


3. Sitt eller stå. Rulla axlarna i båda riktningarna.



### **EFTER BORTTAGNING AV DRÄN KAN DU PÅBÖRJA FÖLJANDE ÖVNINGAR: Öka antalet upprepningar så småningom.**

4. Sitt eller stå. Knäpp händerna framför kroppen, håll armbågarna raka. Lyft upp armarna så högt det går. Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



5. Sitt eller stå. Håll i ett rep/band med båda händerna, dra i bandets ena ända så att den arm som tränas stiger uppåt. Ge motstånd med den andra handen när du sänker ner den andra handen. Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



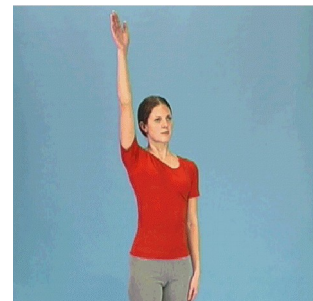
6. Stå med ansiktet mot väggen. För fingrarna så småningom uppåt längs med väggen så högt som möjligt. Gör övningen också med sidan mot väggen. Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



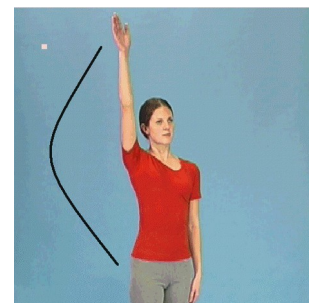
**5-7 DAGAR EFTER OPERATIONEN KAN DU PÅBÖRJA FÖLJANDE ÖVNINGAR SOM UPPRÄTTHÅLLER DEN GODA HÅLLNINGEN OCH AKTIVT ÖKAR RÖRLIGHETEN I AXELN.**

**Öka antalet upprepningar så småningom.**

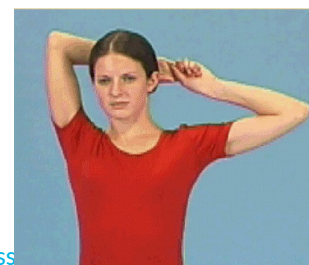
7. För armen uppåt med tummen före.  
Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



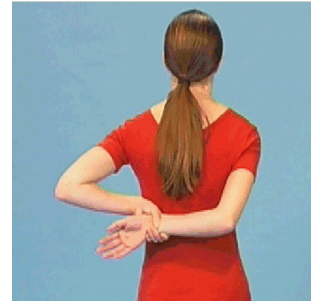
8. För armen uppåt från sidan.  
Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



9. Sitt eller stå. För armen bakom nacken. Du kan hjälpa till med den andra handen genom att greppa tag om handleden.  
Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



10. För armen bakom ryggen. Du kan hjälpa till med den andra handen genom att greppa tag om handleden.  
Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



11. Sitt med rak rygg, fötterna stadigt på golvet. Dra ihop skulderbladen, för armarna utåt med handflatan och tummen uppåt.  
Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



12. Stå eller sitt. Lyft upp käppen framifrån med raka armar.  
Upprepa rörelsen 5-15 gånger.

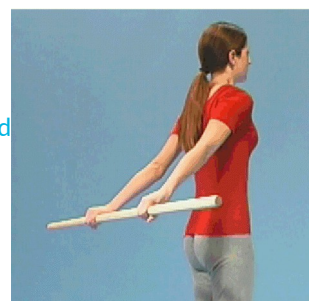


13. Stå, ta i med den hand som skall tränas i käppens ända, hjälp till med den andra handen med att föra käppen till sidan och uppåt.  
Upprepa rörelsen 5-15 gånger.



14. Stå med käppen bakom ryggen, håll armbågarna raka. Lyft upp käppen.

[Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvelukuntayhtymä](#) | [Mellersta Österbottens social- och hälsövärd](#)



Upprepa rörelsen 5-15 gånger.

Under konvalescenstiden bör du undvika tunga lyft och bärande med den opererade sidans arm. Du kan använda armen i lätta vardagssysslor. En lämplig motionsform till en början är promenader. När operationssåret har läkt kan du påbörja utövandet av tyngre idrottsformer ss. löpning, cykling, simning och träning på gym. Armens långvariga belastning, ss. bärande kan leda till symptom också länge efter operationen.