

## Övningar som kan göras efter operativ utrymning av lymfkörtlar i halsen

Denna anvisning innehåller träningsanvisningar efter operativ utrymning av lymfkörtlar i halsen.

Syftet är att återställa rörligheten i halsen och armen, att främja läkningen av såret och att öka elasticiteten i ärrret. Rörelserna ska inte orsaka kraftig smärta men det är normalt att känna att det stramar och töjer. Inled övningarna efter att dränen har avlägsnats. Gör rörelserna 2–3 gånger per dag. Fortsätt göra övningarna i 1–3 månader efter operationen.

### Armarnas och skulderns rörlighet

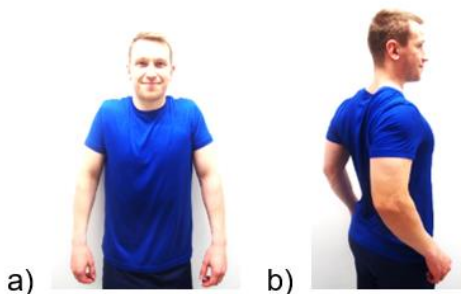
Gör rörelserna i lugn takt 5–10 gånger.



Ligg på rygg, håll armbågsleden rak och för den upp så nära örat som möjligt och sänk den rak ner.



Ligg på rygg och lyft armbågarna till sidan längs med madrassen och för dem tillbaka.



a) Lyft axlarna och låt dem slappna av.

b) Lyft axlarna övre vägen bakåt, dra ihop skulderbladen och för dem neråt. Låt axlarna till slut slappna av.



För armbågarna nära kroppen med armbågslederna böjda. Öppna händerna åt sidorna genom att hålla armbågarna nära kroppen. För fram händerna tillbaka till utgångsläget.

## Tänjning av operationsärret

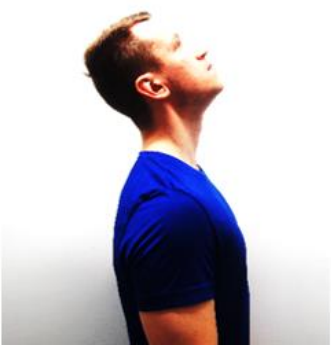
Gör rörelserna i lugn takt 3–5 gånger. Sitt med god hållning när du gör rörelserna.



Vrid huvudet från sida till sida i lugn takt. Håll tänjningen i extremläge i cirka 10 sekunder.



Böj huvudet åt sidan så att örat kommer mot axeln. Håll blicken hela tiden rakt framåt. Håll tänjningen i extremläge i cirka 10 sekunder.



Lyft hakan uppåt mot taket. Håll tänjningen i cirka 10 sekunder och sänk hakan ner igen.

## Efter utskrivningen

Undvik att lyfta och bära bördor som väger mer än 2 kg med den opererade sidans hand i fyra veckor efter operationen.

När du har fått åka hem från sjukhuset kan du börja röra på dig enligt hur du mår. I början är promenader en bra motionsform. Så småningom kan du öka promenadsträckan och -hastigheten enligt hur det känns bra.

Det är viktigt att hålla sig aktiv också under eventuella cancerbehandlingar, men det är viktigt att lyssna till det egna måendet. Beakta också individuella begränsningar, beträffande vilka du får tilläggsuppgifter och instruktioner till exempel av din vårdande läkare eller fysioterapeut.

Ta vid behov kontakt med fysioterapeuten.