

Rehabilitering efter rekonstruktion av bröst

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Syftet med denna anvisning är att hjälpa dig med rehabiliteringen efter en bröstrekonstruktion och att främja din återgång till vardagen. Efter operationen är det viktigt att du återgår till den normala vardagen så fort som möjligt. Du kan utföra lätta hushållssysslor, t.ex. matlagning, bykning, trädgårdsarbete. Undvik dock tyngre sysslor, t.ex. fönstertvätt, räfsning, dammsugning och lyftande eller bärande av tunga bördor samt svettframkallande motion efter operationen under sjukledighetstiden.

Efter operationen lönar det sig att främst sova på rygg under den första månaden så att bröstet inte utsätts för tryck. Om du blir trött i ryggen kan du vila på sidan för det icke-opererade bröstet. Använd kuddar som stöd för vilo- och sovställningen. Det är viktigt att du sätter dig upp och lägger dig ner via sidoläge.

Efter rekonstruktionen av bröstet kan du ha sår såväl på området kring bröstet som ryggen och magen. Därför kan armarnas och bålens rörelser vara besvärliga till en början. Om ditt bröst har konstruerats med en bukklambå (TRAM, DIEP) ska du använda en stödväst för bukområdet i en (1) månads tid. Börja med magmuskelövningarna efter sjukledigheten.

Det är normalt att uppleva olika känningar på och runt omkring operationsområdet: smärta, svullnad, stickningar, domningskänsla, muskelspänning, stramhet eller ackumulering av vävnadsvätska (serom). Dessa kan senare i samband med ärrbildningen försvåra armens funktion och förorsaka muskelspänning också i området kring nacken och axlarna. Gör dagligen de rörelseövningar som anges i broschyren.

Övningarna främjar

- blodcirkulationen och ämnesomsättningen
- sårläkningen
- armens funktionsförmåga: rörlighet och muskelkraft
- smärtkontrollen

Övningarna minskar

- ackumuleringen av vävnadsvätska
- den postoperativa svullnaden
- stramheten
- rörelsebegränsningarna

Genom att röra på dig främjar du din återhämtning, du kan börja med att promenera. Öka sträckan och hastigheten enligt hur du mår. Kom också ihåg vardagsmotion, t.ex. att gå i trappor. Börja med övrig muskelträning och mer ansträngande motion efter sjukledigheten.

Aktiv och självständig regelbunden träning efter operationen påskyndar återhämtningen och återställer funktionsförmågan på den opererade sidan. Ta vid behov smärtstillande medicin enligt läkarens ordination före rörelseövningarna.

Det är bra att inleda effektiverandet av andningen med hjälp av diafragmamuskeln genast efter operationen. En effektiv diafragmaandning försnabbar återhämtningen, hjälper dig att slappna av och lindrar smärtorna. Andningen riktar sig mot diafragman när du vid inandning känner att magen höjs och vid utandning att magen avslappnat sjunker ner (du kan sätta din hand på magen). Börja med andningsövningarna i liggande ställning så att du hittar rätt teknik. Gör dagligen några effektiva diafragmaandningsövningar. Om rekonstruktionen av bröstet har gjorts med buklambå ska du effektivera andningen ytterligare med en luftring åtminstone under avdelningsvistelsen.



Vävnadsvätska, dvs. serom kan förekomma i synnerhet efter rekonstruktion av bröst gjord med rygglambå (LD). Vid behov avlägsnar en läkare vätskan genom punktering. Efter punkteringen är det viktigt att använda tryckförband för att förebygga att det uppstår serom på nytt.

Behandling av ärr

Du kan påbörja behandlingen av ärr direkt då såret har läkt för att förhindra stramning och kraftig tillväxt av ärr. Du kan inleda behandlingen av ärr genom att smörja med bassalva, applicera salvan med lätta, masserande rörelser. På apoteket kan du köpa produkter som utvecklats speciellt för behandling av ärr.

Det är viktigt att du också behandlar de vävnader som omger ärr så att de hålls rörliga och flexibla. Kom ihåg att röra på ärr åt alla håll. Senare kan du röra på ditt ärr också utan salva för att öka hudens rörlighet. Behandlingen av ärr har positiva effekter på att öka känslan och stärka kroppsuppfattningen.

Det är viktigt att öka blodcirkulationen genast efter operationen. Narkos och sängvila gör att blodcirkulationen i venerna blir långsammare och ökar risken för blodpropp i benen och i bäckenområdet.

- Böj och sträck på vristerna i pumpande takt 20 gånger.
- Böj och sträck turvis på knäna medan hälen glider mot underlaget 10 gånger.
- Upprepa rörelserna i syfte att öka blodcirkulationen en gång i timmen under den tid som du är vaken.

Rörelseövningar

Vid behov kan du göra övningarna framför en spegel. Var uppmärksam på en god hållning och gör övningarna i lugn takt.

Om det har använts en protes i rekonstruktionen av bröstet ska du göra rörelserna i axelnivå i tre (3) veckor efter operationen så att proteserna sätter sig bra på plats.

Gör övningarna 2-3 gånger per dag, 10-15 upprepningar.



Viloläge: liggande eller sittande. Stöd armen i upphöjd ställning med hjälp av en kudde.



Var uppmärksam på hållningen.

Rulla axlarna i bägge riktningarna.



Håll armen rak bredvid kroppen. Knyt fingrarna i knytnäve. Böj armbågslederna och sträck armarna ner igen med raka fingrar.



Knyt och sträck fingrarna. Du kan t.ex. klämma om en mjuk boll.



För armarna bakom nacken och känn tånjningen på operationsområdet. Håll axlarna och övre ryggen så avslappnade som möjligt och försök föra armbågarna nära underlaget. Om du känner stramhet eller smärta på operationsområdet kan du föra armbågarna lite mot varandra och föra dem tillbaka nära underlaget. Gör samma rörelse också sittande.



Medan armarna är bredvid kroppen, för båda armarna med raka armbågsleder rakt upp nära örat och sänk dem raka lugnt ner igen.



För händerna bakåt och spänn ihop skulderbladen. Håll tånjningen under några in- och utandningar.



Lyft armarna med raka armbågsleder så högt upp mot taket som möjligt och sänk sedan ner dem igen. När rörelsen lyckas bra ända upp kan du sänka ner käppen bakom nacken.



Greppa käppen i ändorna med båda händerna och för den så högt upp som möjligt från den ena sidan till den andra.



För käppen bakom ryggen med armen på den opererade sidan högre upp. Gör en "ryggvättningsrörelse" och för käppen snett uppåt och nedåt. Gör rörelsen också tvärtom.

Börja göra följande övningar **tidigast en (1) månad efter operationen**. Gör de tidigare övningarna som uppvärmning. Målet med övningarna är att ytterligare utöka axelledens och överkroppens rörlighet samt att stärka musklerna.

Gör övningarna 2-3 gånger per dag, 10-15 upprepningar.



Sätt händerna mot en vägg i axelbredd så att fingrarna pekar uppåt. Gör armhävning rörelser. Under armhävning rörelsen ska du hålla kroppen i en rak linje och axlarna nere.



Ta cirka 0,5-1 kg vikter i båda händerna. Med tummarna före, för armarna raka i sidled uppåt och sedan ner igen.

Fortsätt göra de muskel- och rörelsestärkande övningarna och motionen regelbundet. Öka belastningen gradvis, t.ex. med tyngre handtyngder och längre promenader. Fysisk aktivitet stöder orken i vardagen och kroppens välmående.

Motion och att röra på sig är en viktig del av rehabiliteringen. Rör på dig mångsidigt och kom ihåg att lyssna till din kropp.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Varför lönar det sig att motionera?

- Förbättrar den fysiska funktionsförmågan
- Förbättrar livskvaliteten
- Ökar den mentala hälsan
- Upprätthåller konditionen
- Försnabbar återhämtningen efter operationen

Fatta små beslut:

- Ta trapporna istället för hissen
- Ta paus i stillasittandet - pausgymnastik/promenader
- Gå på skogspromenader
- Ta en längre rutt för att hämta posten
- Gymnastisera under reklampauserna
- Dansa när du lyssnar på musik
- Stig av bussen en hållplats tidigare
- Lämna bilen på parkeringsplatsen längst bort

Hälsosamma levnadsvanor stöder din återhämtning

- Motionera mångsidigt och regelbundet. Försök röra på dig enligt rekommendationerna.
- Ta hand om din skeletthälsa. Utöver att du rör på dig och motionerar stöder ett tillräckligt kalcium- och D-vitaminintag din skelettkondition.
- Var uppmärksam på viktkontrollen.
- Ät mångsidigt.
- Använd alkoholprodukter endast i måttliga mängder.
- Sträva efter en regelbunden sömnrhythm. Se till att kroppen får tillräckligt med vila.
- Ta hand om ditt mentala välmående genom att göra saker som du tycker om.

Det är viktigt att upprätthålla ett gott näringstillstånd före och efter operationen. Efter operationen stöder en mångsidig kost din återhämtning och sårhäkning. En mångsidig kost innehåller äggviteämnen, dvs. proteiner samt kolhydrater och fetter.

- Ät regelbundet 4-5 måltider/dygn
- Välj **protein** ur följande källor: mjölkprodukter, fisk, ljust kött, ägg, baljväxter. Protein främjar sårhäkning.
- Ät **kolhydrater** som består av fiberrika produkter från växtriket: grönsaker, rotsaker, baljväxter, bär, frukt och spannmålsprodukter av fullkorn.
- Använd **fetter** med måtta. Välj mjuka fettsyror, såsom vegetabilisk olja (ryps- och olivoljor). Prova på oljebaserade salladsdressingar, fet fisk, nötter, avokado och växtmargariner.
- Minska på användningen av rött kött, socker och fett från djurriket i kosten.
- Kom ihåg att dricka tillräckligt, cirka 2 liter/dygn.

