

Det er viktig å oppnå normal funksjon i arm og skulder så raskt som mogleg. Dei første dagane etter operasjonen vil du kanskje ha smerter i såret ved bevegelse. Det er likevel viktig at du gjer øvingar frå første dag etter operasjonen innan smertegrensa. På denne måten kan du unngå nedsett muskelstyrke, og oppnå full bevegelse i arm og skulder. Øvingane bør du gjere dagleg til du har oppnådd full bevegelse. Øvingane er spesielt viktige når du mottok strålebehandling.

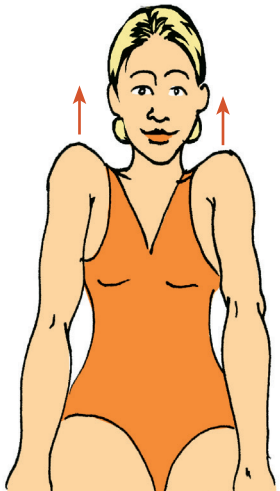
Vi råder deg til å vere fysisk aktiv og bruke kroppen. Vi anbefaler deg å vere med på aktivitetar der du bruker store muskelgrupper, for eksempel gå, sykle eller gruppetrening. Det er bra å bli varm og litt andpusten. Fysisk aktivitet kan bidra til at du toler behandlinga betre og kjem deg raskare. Det kan også redusere bieffektar av kreftbehandlinga. Kor mykje du kan utfordre kroppen er individuelt og varierer med dagsform og dei ulike fasane av behandlinga. Dersom du har særlege utfordringar, ta det opp med lege eller fysioterapeut.



Ved å gjere desse øvingane kvar dag, vil du få så normal bevegelse i arm og skulder som mogleg.

KONTAKTINFORMASJON

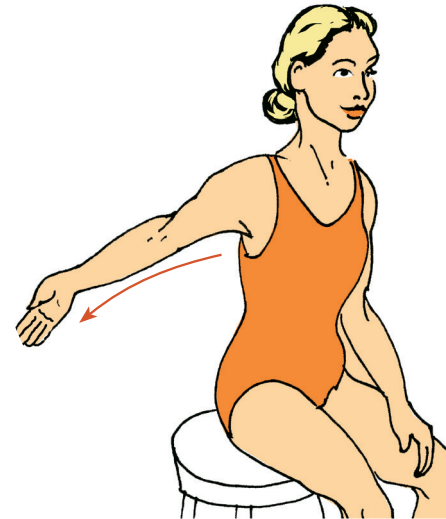
Fysioterapiavdelinga
Telefon ekspedisjon: 55 97 29 09
Open 08.00 til 15.00



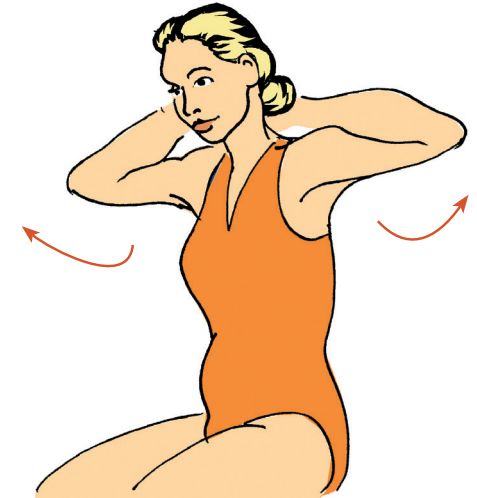
1 Løft skuldrene mot øyra - hald - slepp roleg ned.



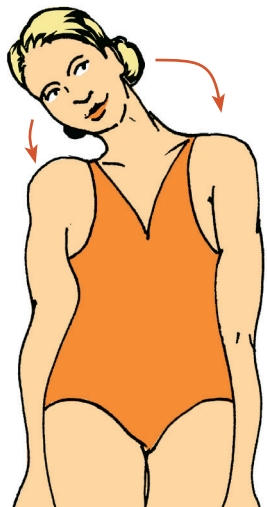
2 Trekk skulderblada mot kvarandre - hald - slepp roleg.



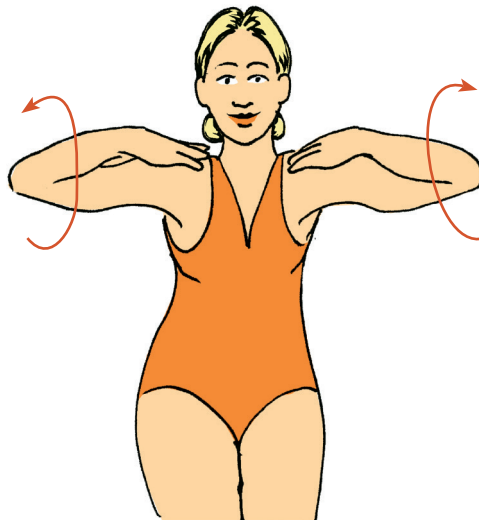
5 Strekk armen til sida og bakover med handflata fram - bøy handleddet bakover - hald - slapp av. Varier høgda på armen.



6 Legg hendene på nakken - trekk olbogane bakover og hald - slepp.



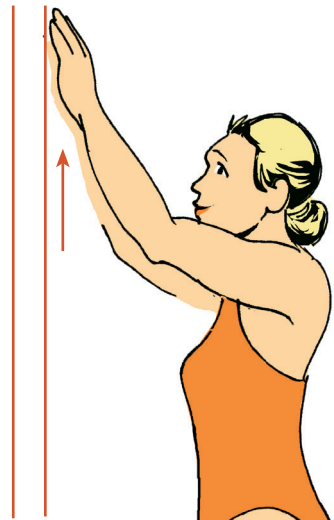
3 Bøy hovudet roleg til sida - hald - roleg opp igjen. Gjenta til motsett side (nasen skal peike fram).



4 Legg fingrane på skuldrene. Lag sirklar med olbogane - begge vegar.



7 Strekk armene fram og opp - så langt du klarer - utan å presse - hald og slepp.



8 "Kryp" med fingrane oppover veggen for å kontrollere framgangen.