



**Øvelses-  
program  
for  
bryst-  
opererede**

**Kirsten  
Rosenlund  
Tørsleff**

# Indholdsfortegnelse

Forord.....	3
Enkle målrettede øvelser de første 4 dage efter operationen.....	4
Hvilestilling og vejrtrækningsøvelse.....	6
Behandling af arret og hele området svarende til brystmusklen.....	8
Holdningsøvelse og udspænding af muskel-, kar- og nervevæv.....	14
Behandling efter en brystbevarende operation.....	15
Strække- og udspændingsøvelser.....	19
Udspændingsøvelse for arm- og brystmuskel .....	20
Strækkeøvelse for arme, ryg og brystmuskler.....	21
Strækkeøvelse for arm og hele siden.....	21
Udspændingsøvelse for brystmusklerne.....	22
Udspændingsøvelse for nakke- skuldermuskler.....	24
Pumpeøvelser .....	25
Brystmuskel og armhule.....	25
Underarm.....	27
Styrketræning af rygmuskler.....	28

---

Øvelsesprogram for brystopererede  
© 2001: Kirsten Rosenlund Tørsleff  
6400 Sønderborg

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

Grafisk tilrettelæggelse: Axel Borregaard Nielsen,  
Kirsten R. Tørsleff

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse eller  
mangfoldiggørelse af dette hæfte eller dele heraf  
er ikke tilladt uden forfatterens tilladelse.

Udgivet med støtte fra Danske Fysioterapeuter.

Tak til professor, overlæge dr. med. Mogens  
Blichert-Toft, Rigshospitalet, for råd og  
inspiration gennem mange år.

Tak også til mine to patienter, sekretær Evely  
Skivild og forstander Lisbeth Holm, der så  
beredvilligt stillede sig til rådighed for hæftets  
fotomontage.

*Kirsten R. Tørsleff*

Dette øvelsesprogram er blevet solgt i mere end 50.000 eksemplarer i Skandinavien til fremstillings-  
prisen, Dkr. 45,00.  
Programmet er nu blevet oversat til fransk og engelsk.

Jeg har lagt øvelsesprogrammet og oversættelserne ud på internettet i det håb, at så mange som muligt  
vil kunne have glæde deraf.

Hvis De har haft nytte af mit program og ønsker at støtte den videre forskning og udvikling med et  
beløb, kan De indsætte dette på bankkonto: **DK 383 000 31 5555 2476.**

## Forord

Jeg udgav det første øvelsesprogram 1981, efter jeg selv var blevet opereret og havde fået 1 års kemoterapi.

Siden har jeg forsket, samlet erfaringer og skrevet artikler<sup>1</sup> samt haft stor kontakt til brugerne af programmet landet over<sup>2</sup>.

Øvelserne i den nye udgave er naturligvis stort set de samme, for det er jo de samme muskler, der bliver belastede ved operationen.

Nyt er forskydelighedsbehandlingen eller stimulationsbehandlingen, som jeg kalder det, som sammen med øvelserne er det koncept, som er blevet testet og videnskabelig bevist og offentliggjort i det internationale lægetidsskrift, "The Breast".

Forskydelighedsbehandlingen koncentrerer sig omkring selve operationsarret og området, svarende til brystmuskulens forløb. Både ved operationen og navnlig ved strålebehandling sker der ligesom en sammenlimning og skrumpning af vævet, som gør arret og området omkring det hårdt og stramt og uelastisk. Ved en meget blid behandling (ikke massage) af arvæv i dybden kan det faktisk lade sig gøre at forbedre forskydeligheden af selve vævet. Efter få behandlinger sker der ofte det, at blodgennemstrømningen forøges, næsten som når man åbner for en vandhane, der har været stoppet.

Ved dernæst at strække arret og det omkringliggende væv bliver hele operationsområdet mere levende og smidigt, og tryk på nerver og kar aftager. Det øger effekten af de efterfølgende øvelser, som giver større bevægelighed i arm og skulderled, mindsker hævelse i arm og armhule og letter smerter.

**Forskydelighedsbehandlingen** (myofascial release) og behandling af nervevæv (neurodynamik) skal udføres snarest - og senest 14 dage efter operationen 1-2 gange dagligt.

Disse behandlinger påbegyndes efter de enkelte målrettede øvelser de første 4 dage.

Jeg retter en tak til Danske Fysioterapeuter, fordi de nu overtager formidlingen af øvelsesprogrammet til landets hospitaler og praktiserende fysioterapeuter, til gavn for de brystopererede.

*Kirsten Rosenlund Tørsleff*

Side 5 er tilføjet januar 2015.

---

<sup>1</sup> Se min hjemmeside: [www.kirstentoersleff.dk](http://www.kirstentoersleff.dk)

<sup>2</sup> 1981 Øvelsesprogram for brystopererede  
1986 Den fysiurgiske efterbehandling af cancer mammae patienter - artikel i Månedsskrift for Praktisk Lægegering.  
1987 Landsdækkende undersøgelse af gener som følge af brystoperation.  
1995 (Sammen med 3 læger) Senfølger hos patienter opereret for brystkræft - artikel i Ugeskrift for Læger på basis af spørgeskemaundersøgelse i Sønderjyllands amt.  
2000 Physiotherapy treatment of late symptoms following surgical treatment of breast cancer - artikel i "The Brest".  
2006 Artikel i Danske Fysioterapeuter.  
2005 + 2006 + 2007 Artikel i DBO (Dansk Brystkræft Organisation).  
2008 Instruktion i anvendelse af hjertepuden.  
2009 En ærespris forpligter - Artikel i DBO-bladet januar 2009.  
2010 På Zonta Danmarks Landsmøde 2010 modtog fysioterapeut Kirsten Tørsleff Zontas Jubilæumspris.  
2011 Kirsten Tørsleff har gjort det igen - Artikel i DBO-bladet nr 34, september 2011.  
2011 Resume af gener efter brystoperation- profylaktisk behandling og dokumentation af effekten hos 50. brystopererede.  
2013 KRÆFT SENFØLGER OG REHABILITERING, Christoffer Johansen (red).  
Kap. 19: "Senfølger ved brystkræft" er skrevet af Kirsten Tørsleff.  
2013 Portræt: Mennesket og fagotten - Artikel i Fysioterapeuten nr. 5 - 2013, af af freelancejournalist Christina Bølling.  
2013 Undersøgelse understreger behov for tidlig behandling efter operation for brystkræft  
Artikel i Fysioterapeuten nr. 7 - 2013.

## Enkle målrettede øvelser de første 4 dage efter operationen



### Øvelse 1:

Læg armen i bøjet tilstand ud fra kroppen (ca. 90 grader), evt. hvilende på en skammel. Du skal holde stillingen i 2 - 3 minutter. Idéen med denne øvelse er, at du her indtager næsten den samme stilling som under operationen. Herved bliver armhulen fri, og der sker en forsigtig, passiv udspænding af brystmusklen. Flere muskler i armhulen aflastes og afspændes, så gennemstrømningen til armen bliver bedre. Desuden sker der en

forsigtig udspænding af nervevæv og karvæv. Efter ca. 2 - 3 minutter kombineres denne øvelse med at skulderen presses let ned mod underlaget, så skulderbladet trækkes ind mod brystkassen 4 - 5 gange. Hold stillingen ca. 10 sekunder hver gang. Hele øvelsen gentages 2 - 3 gange dagligt.



### Øvelse 2:

Læg den ene hånd på brystkassen lige under kravebenet. Denne stilling skal holdes indtil du mærker varme. Øvelsen giver blid stimulation af operationsområdet. Du skal holde forsigtigt på området de første dage. Husk at trække vejret dybt flere gange under øvelsen. Øvelsen gentages 2 - 3 gange dagligt.



### Øvelse 3:

Stå med lille afstand mellem fødderne og vægten fremme på forfoden, bøj lidt i knæene. Løft begge arme, bøj hænderne opad så håndfladerne vender væk fra kroppen og hold stillingen til det snurrer i fingrene. Du må ikke løfte armene højere, end at skuldrene kan holdes nede som i afslappet stilling. Du skal føle det snurrer i fingrene, og at hænderne bliver varme, når armene kommer ned langs kroppen igen.

### Øvelse 4: (side 6 i pjecen)

Det er vigtigt, at du gennemfører hvilestillingen og vejrtrækningsøvelsen dagligt.

Efter disse 4 øvelser i de første 4 dage og de 3 nye øvelser (side 5) kan du begynde på hele øvelsesprogrammet efter behov.

Begynd dog med øvelsen øverst side 21 inden de andre strække- /udspændingsøvelser.

*Kirsten Rosenlund Tørsleff/januar 2015*



Patienten instrueres i at finde det strammeste sted. Holde stillingen til vævet slapper af.

Denne teknik er også effektiv til de brystopererede, som skal have strålebehandling (man behøver ikke holde på det strålefølsomme område).



Behandlingen kombineres med en neurodynamisk bevægelse, hvor hånden vipper langsomt op og ned.



Selvspændingsøvelse hvor både m.latt.dorsi, m.serratus og m.pect.maj stimuleres.

Pres begge arme ned i underlaget, mens skuldrene holdes nede. Hold stillingen i 10 sek. Slip langsomt.

## Hvilestilling og vejrtrækningsøvelse



I den første tid efter operationen kan det være et problem at finde en nogenlunde behagelig hvilestilling.

Lig på den raske side, anbring en pude, gerne en stor pude, under, "operationsarmen". Evt. tillige under det øverste knæ.



Anspændtheden påvirker vejrtrækningen. Den første betingelse for at kunne slappe af er derfor, at man kan beherske sin vejrtrækning og foretage den på den rette måde.



Træk vejret roligt og dybt. Brug den nederste del af brystkassen. Forestil dig f.eks. at du har en badering omkring livet, som du ønsker at fylde med luft.



Pust roligt ud.



÷

Umiddelbart fristes man til at holde armen ind til kroppen og understøtte den, fordi det strammer i såret og drænet generer.

Dette er imidlertid starten på en række følger:

- Smerter i armen
- indskrænket bevægelse i skulderleddet.



+

Prøv i stedet allerede fra starten at gå med naturligt armsving, selvom det strammer i armen og omkrins såret.

## Behandling af arret og hele området svarende til brystmusklen

Behandlingen skal gives for at fremme blodgennemstrømningen og bevare forskydeligheden af vævet.



Hold med 2 eller flere fingre i arret, træk i arrets længderetning. Træk til du mærker det strammer og slip, når stramningen tager af.



Flyt fingrene og træk i den næste del af arret.



Træk i hver sin ende af arret. Hold til stramningen tager af. Skyd brystkassen godt fremad samtidig.





Læg den ene hånd på brystkassen lige under kravebenet. Brug håndfladen.



Læg den anden hånd ovenpå. Pres i dybden og hold stillingen indtil du mærker varme.

Træk samtidig forsigtigt **nedad** i pilens retning.



Hold med begge hænder et lille stykke længere nede på brystkassen. Samme teknik.



Anbring den ene hånd en håndsbredde under arret.



Læg den anden hånd ovenpå. Pres forsigtigt i dybden og træk **opad**.  
Hold stillingen til stramningen tager af, og til du mærker varme.



Anbring den ene håndflade på siden af brystkassen ud for arret.



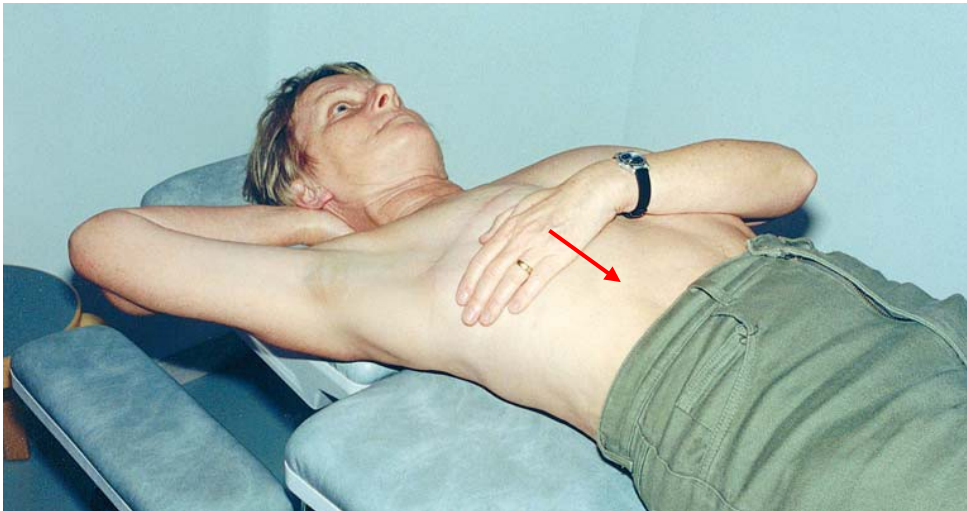
Læg den anden hånd ovenpå, træk mod midten.



Anbring hånden midt på brystkassen.



Læg den anden hånd ovenpå og du trækker fra midten og ud. Hold til stramningen tager af og til du mærker varme.



Anbring den ene hånd i nakken. Læg den anden hånd på brystkassen neden for armhulen. Træk nedad samtidig med at du presser albuen forsigtigt i underlaget. Hold stillingen til stramningen tager af.



Læg armen i bøjet tilstand ud fra kroppen (ca. 90°).  
Lig i stillingen i ca. 2-3 minutter.



Læg herefter den strakte arm på stolen ud fra kroppen. Drej hovedet til modsat side, og lad armen hvile helt afslappet i ca. 2 minutter.



Senere kan du gøre øvelsen med bøjet arm. Ca. 10 cm af overarmen skal hvile på underlaget, men ellers skal armen være uden støtte.



Samme øvelse med strakt arm. Drej hovedet til modsat side. Armen skal være afslappet.

## Holdningsøvelse og udspænding af muskel-, kar- og nervevæv



Stå med lille afstand mellem fødderne og vægten fremme på forfoden.  
Bøj lidt i knæene.



Løft begge arme, bøj hænderne opad så håndfladerne vender væk fra kroppen og hold stillingen til det snurrer i fingrene...

...som jeg demonstrerer for patienten



Tag armene ned og hold stillingen indtil fingrene bliver varme. Øvelsen gentages 1-2 gange.

## Strække- og udspændingsøvelser

Når en muskel bliver for kort, opstår der spænding i den. Den bliver øm, kan vanskeligere tåle belastninger, og den har sværere ved at udføre de bevægelser, som den er skabt til. Helt naturligt vil de muskler, der er blevet berørt af operationen, blive for korte. Dette gælder den store og den lille brystmuskel. Andre muskelgrupper bliver som regel også påvirket af operationen, især nakke- skuldermusklerne, musklerne mellem ribbenene og de muskler, som skal holde skulderbladene fast, idet hele ens bevægemønstre ændres.

De følgende øvelser skal udføres, mens man foretager en dyb og rolig vejrtrækning. Den bedste virkning opnår du, hvis du udspænder musklerne under og lige efter udåndingen.

## Udspændingsøvelse for arm- og brystmuskel



Udgangstilling: Flet hænderne i nakken, albuerne rettes fremad.



Ryggen krummes lidt.



Rygstrækning, og samtidig føres albuerne bagud. Slutstilling holdes ca. 10. sek. Gentages 3- 5 gang, 3 gange dagligt.

Øvelsen kan også udføres i liggende stilling og påbegyndes dagen efter operationen.



## Strækkeøvelse for arme, ryg og brystmuskler



Sid på gulvet eller på et bord i langsiddende stilling. Anbring begge håndflader bag din ryg. Stræk ryggen bagover, skyd brystkassen fremad og hovedet bagover samtidig med, at hagen trækkes ind. Hold stillingen i ca. 20. sek. og gentag øvelsen 2-3 gange.

## Strækkeøvelse for arm og hele siden



Stå med lidt afstand mellem benene, bøj ned i knæene på 1, skyd hoften ud til højre på 2, hold højre arm strakt op over hovedet på 3 og træk med venstre hånd i højre arm på 4.

Hold omkring håndledet. Træk til du mærker stramningen og hold stillingen indtil spændingen tager af. Gentag øvelsen 2-3 gange. Også til modsat side.

## Udspændingsøvelse for brystmusklerne



Stil dig i gangstående stilling med hele venstre underarm hvilende på dørkarmen.



Læn straks overkroppen fremad, idet du bøjer let i begge knæ, til du mærker det strammer. Hold denne stilling til spændingen "klinger af", og det snurrer lidt i fingrene. Tag armen ned og vent til fingrene bliver varme.  
Øvelsen udføres 2-3 gange.  
Gentag øvelsen med modsatte arm.

Efter således at have udspændt den store brystmuskel i begge sider, skal du nu udspænde den lille på samme måde.



Udgangsstillingen er som før, blot er venstre arm nu strakt langs karmen, så højt du kan nå. Sænk venstre skulder.

Læn dig fremover til det strammer og hold stillingen til spændingen "klinger af" og det snurrer lidt i fingrene. Tag armen ned og vent til fingrene bliver varme.  
Øvelsen udføres 2-3 gange.  
Gentag øvelsen med modsatte arm.

## Udspændingsøvelse for nakke-skuldermuskler



Fat med venstre arm omkring hovedet og træk samtidig hovedet forsigtig til modsat side. Vent til spændingen "klinger" af.



Træk lige til siden indtil du mærker spænding. Hold stillingen indtil spændingen, "klinger af".

Da nakke- skuldermusklerne har forskellige trækretninger, kan det ved denne øvelse være nødvendigt at variere trækretningen under udførelsen.

## Pumpeøvelser

Pumpeøvelser kan påbegyndes ca. 14 dage efter operationen. Hver bevægelse skal gentages ca. 10 gange, 1-2 gange daglig. Øvelserne udføres i en periode på 4-5 måneder, eller efter behov. Ved disse øvelser kan man give en form for aktiv massage for at forebygge spændingsforøgelser og smertetilstand i musklerne.



Tag fat om musklen med **modsat** hånd, så håndfladen er på forsiden af musklen og fingrene på bagsiden.



Klem **fladt** om musklen og lav løse armsving op og ned..

## Brystmuskel og armhule



Tag fat om musklen med **modsat** hånd, så tommelen er på forsiden og de 4 fingre i armhulen.



Armen svinges op og ned som før.

## Overarm



Forside:  
Tag fat om bøjemusklen med tommelen på  
**indersiden**, 4 fingre på ydersiden.



Bøj og stræk armen, klem samtidig om  
overarmsmusklen knyt hånden...



...og stræk fingrene ud.

## Underarm



Læg de 4 fingre på musklen oppe ved albuen og knyt hånden...



...stræk fingrene ud (8-10 gange), flyt grebet lidt ad gangen ned til håndledet, idet knyttestrækkebevægelsen gentages inden hver skift.



Tag fat med tommelfingeren inde i hånden og de 4 fingre på oversiden af hånden...



...bøj og stræk fingrene.

## Styrketræning af rygmuskler

I det daglige øvelsesprogram må musklerne mellem skulderblade og de muskler, der holder dem på plads, ikke forsømmes, både af hensyn til forsidens muskler og belastningen af armene, ved f.eks. løft.



Saml skulderbladene, armene hænger løst ned til kroppen.



Armene føres ud i favnstilling mens du trækker skulderbladene **nedad**. Hold stillingen 5-10 sek. Sænk skuldrene og hold armene afslappet.

Armene føres tilbage til udgangsstilling.

Øvelsen kan i begyndelsen udføres uden vægte i hænderne, men for at opnå den rette styrketræning af musklerne, skal den kunne udføres med ½-1 kg i hver hånd. Udføres 3-5 gange 1-2 gange dagligt. Kan også udføres stående med let bøjede knæ.

HUSK: Du kan undgå gener, som kan komme før eller siden, ved at træne fra starten - og vedligeholde øvelsesprogrammet i mindst 1 år eller efter behov.

Venlig hilsen  
Kirsten R. Tørsleff