



## Fysisk træning for kvinder opereret for brystkræft

<b>1. Titel</b>	<b>Fysisk træning til kvinder opereret for brystkræft (hold)</b>
<b>2. Målgruppe</b>	<p>Kvindelige borgere, der:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Er bosat i Herlev, Furesø, Rødovre, Ballerup, Gladsaxe eller Egedal Kommune.</li><li>• Er opereret* for brystkræft, et forstadium til brystkræft eller har undergået en profylaktisk operation.</li><li>• Er i risiko for eller har fået betydelig begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne som følge af kræftsygdommen eller behandlingen heraf.</li></ul> <p>Borgeren kan være i behandling eller have afsluttet behandlingen i forbindelse med kræftsygdommen.</p> <p>*Operations typer: Mastektomi og lumpectomi med fjernelse af få eller flere lymfekirtler i armhulen samt primær/sekundær rekonstruktion af bryst.</p> <p>Yderligere information er tilgængelig i 'Rehabiliteringsbehov for kvinder opereret for brystkræft'.</p>
<b>3. Kriterier</b>	<p><b>Eksklusionskriterier</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Borgeren har kognitive, psykiske eller sprogmæssige problemer, som umuliggør deltagelse på hold.</li><li>• Borgeren er ikke motiveret, har meget nedsat funktionsniveau og/eller betydelig komorbiditet, som umuliggør deltagelse på hold.</li></ul>
<b>4. Formål</b>	<p>Formålet med træningen er, at borgeren:</p> <p>På aktivitetsniveau</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Genvinder sit tidligere fysiske, sociale og/eller kognitive funktionsniveau eller opnår det højst mulige i den nuværende situation.</li><li>• Bliver motiveret og opnår en øget grad af handlekompetence i forhold til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.</li><li>• Danner nye netværk via interaktion med andre deltagere på holdet.</li><li>• Opnår et funktionsniveau, der gør det muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelse, hvis det er relevant.</li></ul> <p>På Kropp-funktion-Anatomi-niveau</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forbedrer bevægelighed, stabilitet og muskelstyrke over skulderen på den opererede side.</li><li>• Udspænder stramt væv på thorax, i axillen og opererede sides arm.</li><li>• Mindsker hævelse i operationsområdet på thorax.</li><li>• Forebygger senfølger i form af nedsat bevægelighed, nerve- og arvævsstramning og lymfødem.</li><li>• Modtager generel information om arvævsdannelse, kemo- og strålebehandlingens indvirkning på væv og lymfesystem samt instrueres i selvbehandling i ovenstående område.</li></ul>

<p><b>5. Indsatsen indhold</b></p>	<p><b>Fysioterapeutisk forundersøgelse:</b></p> <p>Henviste borgere begynder med en fysioterapeutisk forundersøgelse, som tager udgangspunkt i henvisningen fra hjemkommunen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Borgerens mål for indsatsen afdækkes og beskrives ud fra SMART-mål</li> <li>• Der gennemføres relevante målinger og tests</li> <li>• Der laves en individuel træningstilpasning</li> <li>• Der udleveres information om træningstilbuddet og praktiske oplysninger i forhold til træningen</li> </ul> <p><b>Træningen</b></p> <p>Træningen er individuelt tilpasset den enkelte borger og foregår i et træningslokale og evt. varmvandsbassin.</p> <p>Træningen kan indeholde følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opvarmning</li> <li>• Bevægelighedstræning</li> <li>• Vævsstimulering</li> <li>• Styrketræning</li> <li>• Træning af ryg- og mavemuskulatur</li> <li>• Holdningskorrektion</li> <li>• Instruktion i behandling af væv efter Kirsten Tørsleff metoden</li> <li>• Vejledning og støtte i forhold til at genoptage hverdagsaktiviteter, samt deltagelse i motionsaktiviteter eller sociale aktiviteter</li> <li>• Instruktion i selvtræningsprogram</li> <li>• Forebyggelse og evt. videre henvisning til behandling af lymfødem</li> </ul> <p><b>Individuel manuel udspænding</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ud fra en konkret faglig vurdering tilbydes borgeren individuel manuel vævsbehandling som supplement til hold tilbuddet</li> </ul>
<p><b>6. Målinger og test</b> <b>(fysioterapeutisk undersøgelse)</b></p>	<p>Funktionsevnen hos borgeren vurderes blandt andet ud fra:</p> <p><b>Test</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevægelighed over den opererede sides skulder (fleksion &amp; abduktion, indadrotation, udadrotation)</li> <li>• Muskelstyrke i skulder og thorax muskulatur (m. serratus anterior og m. latissimus dorsi)</li> <li>• Thorax rotation</li> <li>• Scapula-humurale-rytme</li> <li>• Kiplers foldetest (Thorax)</li> <li>• Nerve påvirkning (n. medianus og n. ulnaris)</li> <li>• Evt. omfangsmåling (5cm over og under albuen)</li> </ul> <p><b>Palpation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strengdannelse</li> <li>• Øget tonus (m. trapezius, m. pectoralis minor &amp; major, m. sternocleidomastoideus, m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. teres major, m. levatorscapula, m. latissimus dorsi)</li> <li>• Vævsforskydelighed</li> </ul>

<b>7. Personale</b>	Træningen varetages af 2-3 fysioterapeuter.
<b>8. Antal/holdstørrelse</b>	Holdstørrelsen er max 10 borgere. Fordelingen er 1 terapeut til 3 borgere. Der er løbende optag på holdet.
<b>9. Tidsramme</b>	<p><b>Fysioterapeutisk forundersøgelse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minutters varighed samt 30 min til dokumentation</li> </ul> <p><b>Træningsforløb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Optil 29 gange i alt, som udgangspunkt med fremmøde 2 gange ugentligt á 1 time.</li> <li>• Ud fra en konkret faglig vurdering kan borgeren tilbydes individuel manuel vævsbehandling som supplement til holdtræningen</li> <li>• Forløbet afsluttes, når det fagligt vurderes at aftalte SMART-mål er opnået eller det højst mulige funktionsniveau er opnået.</li> <li>• Forløbet kan evt. forlænges, hvis det vurderes at borgeren fortsat har et træningspotentiale/-behov.</li> <li>• Borgeren motiveres til at selvtræne mellem de ugentlige holdtræninger.</li> </ul>
<b>9. Lokalebehov og udstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lukket træningssal med gulvplads</li> <li>• Træningsudstyr (f.eks. små håndvægte, tæppefliser og elastikker, store træningsbolde)</li> <li>• 1-2 brikse</li> <li>• 8-10 Måtter</li> <li>• Evt. bassin</li> </ul>
<b>10. Praktiske forhold</b>	Træningen udbydes i dagtimer i Furesø og Rødovre Kommune
<b>11. Dokumentation</b>	<p>Der laves en vurdering af borgerens funktionsevne (herunder relevante test) ved opstart og afslutning af træningsforløbet. Relevant data dokumenteres i borgerens elektroniske patientjournal.</p> <p>Ved afslutning på træningen sendes statusnotat til hjemkommunen jf. aftalte arbejds-gange.</p> <p>Borgeren udfylder træningsskema i forbindelse med hver træningsgang.</p>
<b>12. Forslag til supplerende interventioner</b>	<p>Den udførende kommune kontakter borgerens hjemkommune, hvis det skønnes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At borgeren har behov for en ergoterapeutisk indsats.</li> <li>• At borgeren har behov for ekstra koordinering og vejledning gennem forløbet.</li> <li>• At borgeren har brug for andre rehabiliterende interventioner.</li> <li>• At borgerens sundhedstilstand ændres markant.</li> </ul> <p>Desuden kan borgeren evt. have glæde af, at blive henvist til:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vurdering af hjemmet, hjælpemidler, boligændringer mm ved hjemkommunens trænende og sagsbehandlende terapeuter.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egen læge</li> <li>• Ernæringsindsats ved kliniks diætist</li> <li>• Kræftkoordinator</li> <li>• Jobcenter</li> <li>• Kræftens bekæmpelse – Lyngby/København (Center for kræft og sundhed) – samtalegrupper, fysisk aktivitet, kurser mm</li> <li>• Lymfødeme terapeut på Herlev Hospital</li> <li>• Privat praktiserende ergo- og fysioterapeuter</li> </ul>
<b>13. Litteratur</b>	<p>Øvelsesprogram for brystopererede - 2001: Kirsten Rosenlund Tørsleff Kap. 24 i Træning i forebyggelse, behandling og rehabilitering. (Munksgaard Danmark)</p> <p>Sundhedsstyrelsen 2011. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen.</p> <p>Sundhedsstyrelsen 2010. Rehabilitering efter brystkræft, tyk- og endetarmskræft og prostatakræft: en medicinsk teknologi vurdering. København: Sundhedsstyrelsen.</p>
<b>14. Udarbejdet af</b>	Arbejdsgruppen for det tværkommunale samarbejde om rehabilitering og palliation i forbindelse med kræft (AMV, VLE & DMP)
<b>15. Godkendt af/dato</b>	Styregruppen/13.04.2015
<b>16. Revisionsdato</b>	Revision af eksklusionskriterier d. 22. maj 2015