



Fysisk træning for mænd opereret for brystkræft

1. Titel	Fysisk træning til mænd opereret for brystkræft
2. Målgruppe	<p>Mandlige borgere, der:</p> <ul style="list-style-type: none">• Er bosat i Herlev, Furesø, Rødovre, Ballerup, Gladsaxe eller Egedal Kommune.• Er opereret* for brystkræft.• Er i risiko for eller har fået betydelig begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne som følge af kræftsygdommen eller behandlingen heraf. <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.</p>
3. Kriterier	Inklusionskriterier <ul style="list-style-type: none">• Borgeren er i stand til at samarbejde om et rehabiliteringsforløb.
4. Formål	<p>Formålet med træningen er, at borgeren:</p> <p>På aktivitetsniveau</p> <ul style="list-style-type: none">• Genvinder sit tidligere fysiske, sociale og/eller kognitive funktionsniveau eller opnår det højest mulige i den nuværende situation.• Bliver motiveret og opnår en øget grad af handlekompetence i forhold til fortsat fysisk aktivitet efter endt forløb.• Opnår et funktionsniveau, der gør det muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelse, hvis det er relevant. <p>På Krops-Funktion-Anatomi-niveau</p> <ul style="list-style-type: none">• Forbedrer bevægelighed, stabilitet og muskelstyrke over skulderen på den opererede side.• Udspænder stramt væv på thorax, i axillen og opererede sides arm.• Mindsker hævelse i operationsområdet på thorax.• Forebygger senfølger i form af nedsat bevægelighed, nerve- og arvævsstramning og lymfødem.• Modtager generel information om arvævsdannelse, kemo- og strålebehandlingens indvirkning på væv og lymfesystem samt instrueres i selvbehandling i ovenstående område.
5. Indsatsen indhold	Fysioterapeutisk forundersøgelse: <p>Henviste borgere begynder med en fysioterapeutisk forundersøgelse, som tager udgangspunkt i henvisningen fra hjemkommunen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Borgerens mål for indsatsen afdækkes og beskrives ud fra SMART-mål• Der gennemføres relevante målinger og tests• Med udgangspunkt i den specifikke fysioterapeutiske undersøgelse udarbejdes et målrettet træningsprogram, der kan udføres hjemme samt i holdsammenhæng i

	<p>hjemkommunen.</p> <p>Træningen</p> <p>Træningen er individuelt tilpasset den enkelte borger.</p> <p>Træningen kan indeholde følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevægelighedstræning • Vævsstimulering • Styrketræning • Træning af ryg- og mavemuskulatur • Holdningskorrektion • Instruktion i behandling af væv efter Kirsten Tørsleff metoden • Vejledning og støtte i forhold til at genoptage hverdagsaktiviteter, samt deltagelse i motionsaktiviteter eller sociale aktiviteter • Instruktion i selvtræningsprogram • Forebyggelse og evt. videre henvisning til behandling af lymfødem
<p>6. Målinger og test (fysioterapeutisk undersøgelse)</p>	<p>Funktionsevnen hos borgeren vurderes blandt andet ud fra:</p> <p>Test</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bevægelighed over den opererede sides skulder (fleksion & abduktion, indadrotation, udadrotation) • Muskelstyrke i skulder og thorax muskulatur (m. serratus anterior og m. latissimus dorsi) • Thorax rotation • Scapulo-humurale-rytme • Kipler's hudfoldetest (Thorax) • Nerve påvirkning (n. medianus og n. ulnaris) • Omfangsmåling (5cm over og under albuen) <p>Palpation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strengdannelse • Øget tonus (m. trapezius, m. pectoralis minor & major, m. sternocleidomastoideus, m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. teres major, m. levatorscapula, m. latissimus dorsi) • Vævsforskydelighed
<p>7. Personale</p>	<p>En fysioterapeut med relevante kompetencer.</p>
<p>8. Tidsramme</p>	<p>Fysioterapeutisk forundersøgelse</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 minutters varighed samt 30 min til dokumentation
	<p>Træningsforløb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borgeren tilbydes et individuelt fysioterapeutisk forløb i Rødovre eller Furesø kommune 1-5 gange. • Evt. behov for træning for hold kan finde sted i hjemkommunen eller på mandehold i tværkommunalt regi. • Forløbet afsluttes, når det fagligt vurderes at aftalte SMART-mål er opnået eller det højst mulige funktionsniveau er opnået.

9. Lokalebehov	<ul style="list-style-type: none"> • Lukket behandlingsrum.
10. Praktiske forhold	Træningen udbydes i dagtimer i Furesø og Rødovre Kommune
11. Dokumentation	<p>Der laves en vurdering af borgerens funktionsevne (herunder relevante test) ved opstart og afslutning af forløbet. Relevant data dokumenteres i borgerens elektroniske patientjournal.</p> <p>Ved afslutning på træningen sendes statusnotat til hjemkommunen jf. aftalte arbejds gange.</p>
12. Forslag til supplerende interventioner	<p>Den udførende kommune kontakter borgerens hjemkommune, hvis det skønnes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At borgeren har behov for en ergoterapeutisk indsats. • At borgeren har behov for ekstra koordinering og vejledning gennem forløbet. • At borgeren har brug for andre rehabiliterende interventioner. • At borgerens sundhedstilstand ændres markant. <p>Desuden kan borgeren evt. have glæde af, at blive henvist til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vurdering af hjemmet, hjælpemidler, boligændringer mm ved hjemkommunens trænende og sagsbehandlende terapeuter. • Egen læge • Ernæringsindsats ved kliniks diætist • Kræftkoordinator • Jobcenter • Kræftens bekæmpelse – Lyngby/København (Center for kræft og sundhed) – samtalegrupper, fysisk aktivitet, kurser mm • Lymfødenterapeut på Herlev Hospital • Privat praktiserende ergo- og fysioterapeuter
13. Litteratur	<p>Øvelsesprogram for brystopererede - 2001: Kirsten Rosenlund Tørsleff</p> <p>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>
14. Udarbejdet af	Fysioterapeuter i Furesø og Rødovre kommune, der varetager behandling af c.mamma.
15. Godkendt af/dato	Driftsledergruppen/juli 2016
16. Revisionsdato	