



## Faglig standard - Fysisk træning for borgere opereret for cancer mamma eller sammenlignelige gener i brystregionen

<b>1. Målgruppe</b>	Borgere, der: <ul style="list-style-type: none"><li>• Er opereret for brystkræft, et forstadie til brystkræft eller har undergået en profylaktisk operation.</li><li>• Har fået fjernet aksillære lymfekirtler og har gener i form af arvæv med vævsstramning efter operation og/eller strålebehandling på thorax og/eller i aksillen.</li><li>• Er bosat i Herlev, Gentofte, Rudersdal, Lyngby-Taarbæk, Furesø, Rødovre, Ballerup, Gladsaxe og Egedal kommune.</li><li>• Er over 18 år.</li><li>• Borgeren kan være i behandling eller have afsluttet behandlingen i forbindelse med en kræftsygdom.</li><li>• Er i risiko for eller har fået betydelig begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne som følge af en kræftsygdom eller behandlingen heraf.</li></ul>
<b>2. Kriterier</b>	<b>Eksklusionskriterier</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Borgeren har meget nedsat funktionsniveau og eller betydelig komorbiditet, som umuliggør deltagelse på hold</li><li>• Borgeren har kognitive, psykiske eller sprogmæssige problemer, som umuliggør deltagelse på hold</li><li>• Borgeren er ikke motiveret for at deltage i tilbuddet</li></ul>
<b>3. Formål</b>	Formålet med træningen er, at borgeren: På aktivitets- og deltagelsesniveau: <ul style="list-style-type: none"><li>• Genvinder sit tidligere fysiske, sociale og/eller kognitive funktionsniveau eller opnår det højest 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>• Opnår et funktionsniveau, der gør det muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelse, hvis det er relevant.</li><li>• Får mulighed for netværk/erfaringsudveksling</li></ul> På Krops-Funktion-Anatomi-niveau: <ul style="list-style-type: none"><li>• Reducerer smerter.</li><li>• Forbedrer bevægelighed, stabilitet og muskelstyrke over skulderen på den opererede side.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobiliserer/smidiggør stramt væv på thorax, i aksillen og opererede sides arm.</li> <li>• Mindsker hævelse i operationsområdet på arm og thorax.</li> <li>• Forebygger senfølger i form af nedsat bevægelighed og nerve- og arvævsstramning.</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>4. Indsatsen indhold</b></p>	<p><b>Fysioterapeutisk forundersøgelse og introduktion til træning:</b>  Henviste borgere begynder med en individuel fysioterapeutisk undersøgelse, som tager udgangspunkt i handleplanen for borgers forløb fra hjemkommunen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Borgerens mål for indsatsen afdækkes og beskrives med SMART-mål</li> <li>• Der gennemføres relevante målinger og tests</li> <li>• Der udleveres praktiske oplysninger i forhold til træningen</li> </ul> <p><b>Holdtræningen</b>  Træningen er individuelt tilpasset den enkelte borger og foregår i et træningslokale og/eller ude i naturen.</p> <p>Træningen kan indeholde følgende elementer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevægelighedstræning</li> <li>• Vævsstimulering</li> <li>• Nervemobilisering</li> <li>• Generel styrketræning</li> <li>• Holdningskorrektion</li> <li>• Instruktion i behandling af væv efter Kirsten Tørsleffs metode</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>• Information om lymfødem</li> </ul> <p><b>Samtaleemner</b>  Samtaleemner der blandt andet kan tages op i forbindelse med træningen – Vigtigt at det gøres i det uformelle rum som en naturlig del af træningen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videre træning</li> <li>• Strålebehandling</li> <li>• Senfølger</li> <li>• Lymfødem</li> <li>• Diætist</li> <li>• Søvn</li> </ul>

<p><b>5. Målinger og test</b></p> <p><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, m. latissimus dorsi og mm. pectoralis) samt andre relevante muskler i regionen</li> <li>• Thorax rotation</li> <li>• Scapulo-humerale-rytme</li> <li>• Hudfoldetest</li> <li>• Nerve påvirkning (n. medianus og n. ulnaris) samt andet relevant nervevæv</li> <li>• Omfangsmåling af arme</li> </ul> <p><b>Palpation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strengdannelse</li> <li>• Øget muskel tonus I regionen.</li> <li>• Vævsforskydelighed</li> </ul>
<p><b>6. Personale</b></p>	<p>Træningen varetages af fysioterapeuter. Se kompetenceprofil.</p>
<p><b>7. Hold</b></p>	<p>Holdstørrelsen er max 10 borgere.</p> <p>Fordelingen er 1 terapeut til 3 borgere.</p> <p>Der er løbende optag på holdet.</p>
<p><b>8. Tidsramme</b></p>	<p><b>Fysioterapeutisk forundersøgelse og introduktion til træningen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 minutters varighed.</li> </ul> <p><b>Træningsforløb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fremmøde 2 gange ugentligt á 1 time</li> <li>• Borgeren introduceres til træningen ved første fremmøde</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 trænings- potentiale/-behov</li> <li>• Borgeren motiveres til at selvtræne mellem de ugentlige holdtræninger</li> </ul> <p>Forløbets varighed beror på en individuel og konkret faglig vurdering. Den udførende kommune har ansvaret for løbende at evaluere borgers fremgang op mod målet med træningsforløbet. Hvis forløbet vurderes at skulle forlænges ud over 29 træningsgange, så skal udførende kommune foretage en faglig vurdering af det resterende træningsbehov efter 25 træningsgange, som sendes til hjemkommunen.</p>

	<p><b>Specifikt for særlig målgruppe</b></p> <p>Borgere med gener i brystregionen sammenlignelige med c. mamma, tilbydes et individuelt fysioterapeutisk forløb, 1-5 gange i Rødovre, Gentofte og Rudersdal kommune.</p> <p>Et eventuelt behov for holdtræning for borgere med gener i brystregionen, sammenlignelige med c.mamma, afklares i hjemkommunen.</p> <p>Det samme gælder for mænd med c. mamma</p>
<b>9. Lokalebehov og udstyr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lukket behandlingsrum</li> <li>• Træningssal med gulvplads/ behandlingsrum til holdtræning</li> <li>• Gardiner til vinduespartier</li> </ul>
<b>10. Praktiske forhold</b>	<p>Indsatsen udbydes i dagtimerne i udvalgte kommuner. Se hjemmesiden <a href="http://www.visamlerkraefterne.dk">www.visamlerkraefterne.dk</a> for praktiske oplysninger om holdet.</p>
<b>11. Dokumentation</b>	<p>Borgerens funktionsevne (relevante testresultater) dokumenteres i borgerens elektroniske journal ved opstart og afslutning af træningsforløbet. Der laves ligeledes løbende journalføring af borgerens træningsforløb i borgerens elektroniske patientjournal.</p> <p>Der gives løbende tilbagemelding til borgers hjemkommunale kontaktperson, hvis der opstår nye eller ændrede behov.</p> <p>Ved afsluttet forløb sendes tværkommunalt slutnotat til borgerens hjemkommunale kontaktperson jf. aftalte arbejds gange.</p>
<b>12. Forslag til supplerende interventioner</b>	<p>Den udførende kommune kontakter borgerens hjemkommunale kontaktperson, hvis det skønnes, at borgeren har behov for en anden kommunal indsats. Den hjemkommunale kontaktperson har ansvaret for, at relevante kommunale indsatser igangsættes.</p> <p>Eksterne indsatser, der kunne være relevant at henvise til:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lymfødeme terapeut på Herlev Hospital via egen læge eller hospitalet.</li> </ul>
<b>13. Litteratur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelsesprogram for brystopererede - 2001: Kirsten Rosenlund Tørsleff</li> <li>• Kap. 24 i Træning i forebyggelse, behandling og rehabilitering. (Munksgaard Danmark)</li> <li>• Sundhedsstyrelsen 2011. Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sundhedsstyrelsen 2010. Rehabilitering efter brystkræft, tyk- og endetarmskræft og prostatakraft: en medicinsk teknologi vurdering. København: Sundhedsstyrelsen.</li> <li>• Sundhedsstyrelsen 2018: Pakkeforløb og opfølgingsprogrammer- Begreber, forløbstider og monitorering for fagfolk.</li> <li>• Kræftplan IV</li> <li>• <a href="http://www.sundhed.dk">www.sundhed.dk</a> – søg brystkræft, rehabilitering</li> </ul>
<b>14. Udarbejdet af</b>	Relevante fagpersoner og medlemmer af driftsledergruppen fra det tværkommunale samarbejde
<b>15. Godkendt af/dato</b>	Driftsledergruppen / Januar 2019
<b>16. Revisionsdato</b>	Januar 2021