

# REHABTRÄNING

för bröstcanceropererade



**BungeePump**  
*of Sweden*

Träningsprogram framtaget av BungeePump  
i samarbete med leg. sjukgymnast Rovena Westberg

*"Efter en bröst canceroperation är det viktig att bibehålla rörligheten i muskler och vävnad kring operationsområdet. Som ett komplement till den träning du redan blivit ordinerad passar det utmärkt att använda BungyPump-stavar eftersom de ger en skonsam träning och du kan anpassa intensiteten så att den passar dig och den nivån du är i för tillfället."*

***Bra att röra på sig en halvtimme om dagen.***

*Minst 30 minuters medelintensiv fysisk aktivitet de flesta av livets dagar minskar risken för cancer. Det kan vara en rask promenad eller ett simpass. Det viktiga är att pulsen höjs.*

**Rovena Westberg**  
Leg. sjukgymnast  
Toppform Sjukgymnastik



# 1. Rörlighetsträning, axlar, bröst och armar

**Utförande:** Axelbredd mellan fötterna, staven hängande framför höfterna, lätt böjda knän. Fäll överkroppen framåt, böj på knä-lederna, för staven upp på raka armar till lodrätt position. Återgå till startposition.

**Att tänka på:** Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer försiktig så långt ni kan.

## **Muskelgrupper som främst aktiveras:**

Totalövning med huvudsyfte att tänja vävnad kring axlar, bröst och armar.

**Repetitioner:** 10 ggr x 3 rep.



**Tips!** För att öka intensiteten, pressa ihop staven under övningen, mycket eller lite, allt efter egen förmåga.

## 2. Rörlighetsträning, revbensmuskulatur

**Utförande:** Axelbredd mellan fötterna, placera staven på raka armar ovan huvudet, luta överkroppen till sidorna växelvis i ett lugnt tempo.

**Att tänka på:** Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer försiktig så långt till sidan ni kan.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:** Totalövning med huvudsyfte att tänja vävnad mellan revbenen.

**Repetitioner:** 10 ggr/sida x 3 rep



**Tips!** För att öka intensiteten, pressa ihop staven under övningen, mycket eller lite, allt efter egen förmåga.

### 3. Rörlighetsträning, bröstmuskulatur

**Utförande:** Axelbredd mellan fötterna, lätt böjda knän, placera staven på axlar bakom nacke, luta överkroppen framåt, rotera överkroppen försiktig så långt ni kan till sidorna växelvis i ett lugnt tempo.

**Att tänka på:** Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer försiktig så långt till sidan ni kan.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:**

Totalövning med huvudsyfte att öka rörligheten i bröstrygg, tänja vävnad i bröstmuskulatur.

**Repetitioner:** 10 ggr/sida x 3 rep



**Tips!** För att öka intensiteten, pressa ihop staven under övningen, mycket eller lite, allt efter egen förmåga.

## 4. Rörlighetsträning , bröstrygg

**Utförande:** Axelbredd mellan fötterna, placera staven bakom ryggen. För staven bakåt/utåt så långt ni kan i ett lugnt tempo och tillbaka igen utan att böja kroppen. Lyft sedan staven uppåt bakom ryggen så långt det går och tillbaka igen.

**Att tänka på:** Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer försiktig så långt till sidan ni kan.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:**

Ryggmuskulatur med huvudsyfte att tånja bröstrygg och vävnad i bröstmuskulatur.

**Repetitioner:** 10 ggr/sida x 3 rep



**Tips!** För att öka intensiteten, pressa ihop staven under övningen, mycket eller lite, allt efter egen förmåga.

## 5. Rörlighetsträning bröstmuskulatur & armhåla

**Utförande:** Axelbredd mellan fötterna, placera staven mellan händerna, tryck underifrån för att föra armen snett uppåt/bakåt så långt ni kan i ett lugnt tempo och tillbaka igen.

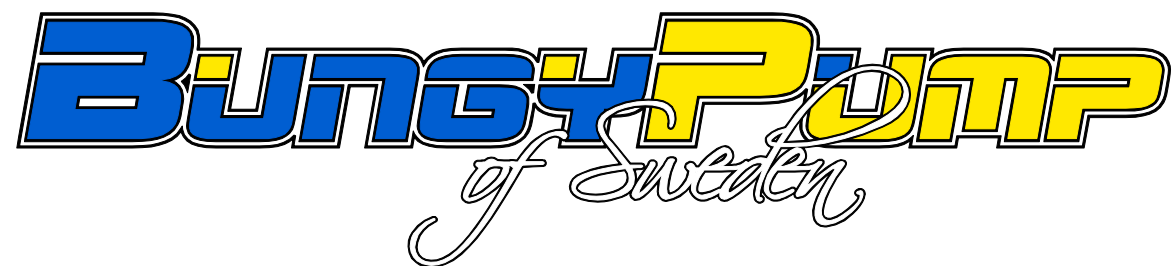
**Att tänka på:** Stressa inte igenom övningen utan se till att ni verkligen tänjer försiktig så långt till sidan ni kan.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:**  
Huvudsyfte med denna övning är att tänja vävnad i bröstmuskulatur och armhåla.

**Repetitioner:** 10 ggr/sida x 3 rep



**Tips!** För att öka intensiteten, pressa ihop staven under övningen, mycket eller lite, allt efter egen förmåga.



[www.bungypump.se](http://www.bungypump.se)

0660-585 89 [info@bungypump.se](mailto:info@bungypump.se)