

# 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



# Stavgångspass med övningar

cirka 40 minuter

## Uppvärmning:

Starta lugnt, öka belastningen successivt med att pressa ned staven i intervaller, pulsen skall öka, musklerna skall bli varma och lederna skall smörjas. Gå inte snabbare än att du orkar prata med en kompis cirka 10 minuter.



## Smidighet:

Stanna i cirka 5 minuter och utför följande tre övningar:

# 1. Rörlighetsträning, axlar, bröst och armar

**Utförande:** Axelbrett 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:** Axelbrett 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:** Axelbrett 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.

## Styrka och kondition

### Stavgång intervallträning 10 minuter:

Gå två och två efter varandra och turas om att "köra om".

Går du ensam kan du öka tempot t.ex. mellan två lyktstolpar, sedan gå lugnare en bit för att sedan öka igen.

### Smidighet:

Stanna i cirka 5 minuter och utför följande två övningar:



## 4. Rörlighetsträning , bröstrygg

**Utförande:** Axelbrett 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:** Axelbrett 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.

# Nedvarvning och Stretch



## **Nedvarvning:**

Gå med stavarna i lugnt tempo i cirka 5 minuter.

## **Stretch:**

Avsluta med att stretcha de muskler du använt mest.

*Extra övningar att variera träningspasset med:*

## 6. Rörlighet och uthållighet rygg & axlar

**Utförande:** Axelbrett mellan fötterna, håll ena staven i ett brett grepp med raka armar framför dig i axelhöjd, rotera överkroppen mot vänster samtidigt som du hjälper till med armar/stav för bättre rörelses utslag, återgå till startposition och utför samma rörelse mot höger.

**Att tänka på:** Stressa inte igenom övningen utan se till att ni försiktig tar ut rotationen så långt till sidan ni kan i ett lugnt tempo.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:** Huvudsyfte med denna övning är att öka rörlighet generellt i ryggmuskulaturen.

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

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

## 7. Styrkeövning, utfall rotation med stav

**Utförande:** Axelbrett mellan fötterna, håll ena staven i ett brett grepp framför bröstet med raka armar. Fäst blicken rakt fram och ta ett stort kliv framåt med höger ben, böj benet utan att nudda med knäet i backen, rotera samtidigt överkroppen och staven mot höger, rotera tillbaka och återgå till startposition. Upprepa med andra benet.

**Att tänka på:** Utför övningen så djupt som möjligt utan att bakre knä nuddar i backen. Stressa inte igenom övningen utan se till att ni försiktig tar ut rotationen i ett lugnt tempo.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:** Totalövning för hela kroppen.

**Repetitioner:** 5 ggr x 3 rep per ben.

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

## 8. God morgonövning med stav

**Utförande:** : Axelbrett mellan fötterna, håll ena staven i ett brett grepp bakom nacken. Fäll överkroppen framåt med neutral rygg och raka eller mycket lätt böjda knän. Återgå till startposition.

**Att tänka på:** En anspänning i bålen kan göra det lättare att hålla ryggen stark under hela övningen.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:** Totalövning för hela kroppen.

**Repetitioner:** 5 ggr x 3 rep.

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

## 9. Helhetsövning, rörlighet

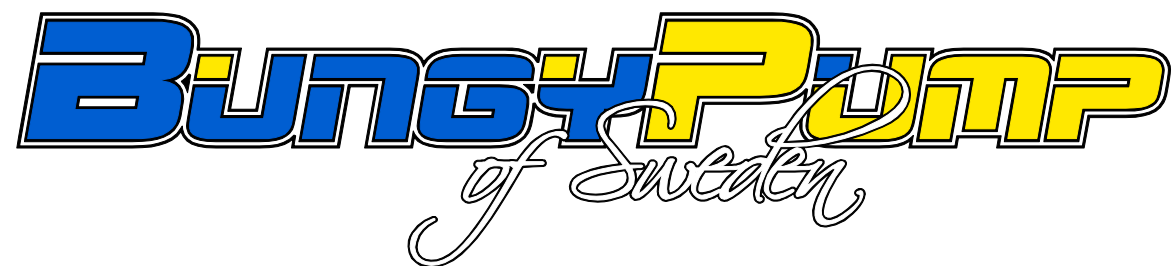
**Utförande:** Axelbrett mellan fötterna och håll ena staven lite bredare än axelbrett mellan händerna i vågrätt position. Låt armarna hänga avslappnat ner mot marken. Luta dig framåt och för staven mot fötterna med raka ben, gå sedan över till knäböj position där du "sätter rumpan mot hälarna", sträck sedan på kroppen samtidigt som du drar staven längs med kroppen upp till raka armar ovanför huvudet. Gör en knäböj med staven ovanför huvudet på raka armar, återgå till upprest position med staven ovanför huvudet och böj överkroppen lätt bakåt. Återgå till startposition.

**Att tänka på:** Stressa inte igenom övningen utan se till att ni utför övningen i eget tempo med bra kvalitet.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:**  
Totalövning, rörlighet för hela kroppen.

**Repetitioner:** 5 ggr 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)