

## Brev til kolleger

Det sidste år har vi arbejdet med et spændende formidlingsprojekt . Sammen har vi lavet en selvhjælpsfilm for brystopererede . Indholdet i filmen bygger på Kirsten Rosenlund Tørsleffs årelange kliniske erfaring. Spørgeskemaundersøgelse på landsplan. Videnskabelig undersøgelse i Sønderjylland, i samarbejde med 3 læger Pilotprojekt på Rigshospitalet , i samarbejde med fysioterapeut Lene Johansen. Filmen underviser og vejleder de brystkræftramte på en enkel måde, så de kan blive selvhjulpne fra første dag. De lærer ,hvordan de på en enkelt og effektiv måde, behandler og beskytter de områder som er blevet påvirket af operationen. Målet er, at nå ud med denne information til alle brystopererede .

Alle øvelserne skal udføres skånsomt og uden smerte. Træningsprogrammet går over fire uger, hvor det er en ti minutters film per uge . Øvelserne skal danne grundlag for videre træning og aktivitet .

Kirsten Tørsleff understreger, at vi alle er afhængige af de forskellige strukturers positive samspil. Dette samspil kan forstyrres efter en brystoperation . Både bindevæv, muskelvæv, nervevæv og karvæv bliver påvirket af operationen. Der er ikke altid sammenhæng mellem størrelsen af indgrebet og omfanget af de funktionsproblemer det kan føre med sig. Man kan opleve nedsat kraft , hæmatom og seromdannelse , også ved mindre indgreb. Derfor bør alle brystopererede få samme vejledning efter operationen. Ved hjælp af øvelserne i filmen, lærer den brystopererede at behandle vævet inddirekte - på den ikke- opererede side. Det giver bedre cirkulation i den opererede side u d e n at belaste vævet, som er påvirket af operationen . Derfor er dette fine øvelser, o g s å under strålebehandling.

Brystopererede er påvirket af sygdommen og sygdomsforløbet, og her oplever de at være aktive deltagerer i deres egen efterbehandling allerede fra starten. Tidlig indsats forkorter behandlingsforløbet, og inspirerer patienterne til hurtigt at klare sig selv. Netop fordi d ,ved denne behandling , holder de udsatte strukturer " l e v e n d e", indtil de fungerer igen.

Vi håber de vil få nytte af denne film og hjælpe os med at dele brochurer ud med information til den nyopererede .

Filmen er filmet i Danmark med hjælp af Kirstens fotograf , Axel Borregaard Nielsen. Filmen er derefter oversat til Norsk og Engelsk .

Den er gratis tilgængelig på nettet: [www.fysioflix.com/tm](http://www.fysioflix.com/tm)

Venlig hilsen

Ragna Sigmo Skipstad og Kirsten Rosenlund Tørsleff