

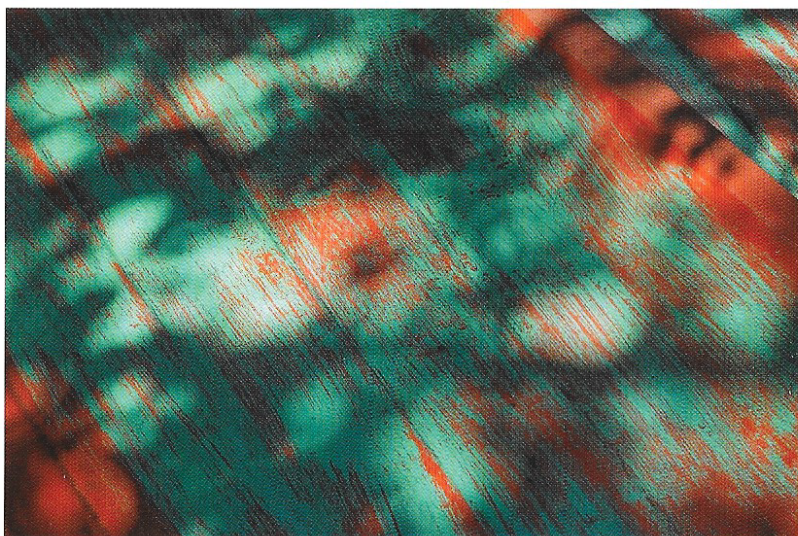
Vi hoppas att denna broschyr blir till nytta för dig som är  
bröstcanceropererad.

Broschyren är utformad i samarbete mellan Onkologiska kliniken,  
Karolinska universitetssjukhuset/Södersjukhuset och  
Arbetsterapi- och sjukgymnastikavdelningen, Södersjukhuset.

FÖR DIG SOM ÄR

# BRÖSTOPERERAD





## Inledning

Den här broschyren är gjord för dig som är bröstcanceropererad. Det har gått en tid sedan du opererades och du har förmodligen börjat återgå till din normala aktivitetsnivå.

Vi hoppas att broschyren ska hjälpa dig att hantera och förebygga besvär i operationsområde och arm som kan uppkomma efter operationen. För dig som är opererad med s.k. sentinel node-teknik (endast portvaktskörteln bortopererad) vill vi dock poängtera att besvär med svullen arm och nedsatt rörlighet i axelleden är ovanligt. Broschyren kan ändå ge kunskap som är till nytta för alla bröstcanceropererade, oavsett operationsteknik. Läs den i din egen takt eftersom det kan vara mycket information att ta till sig på en gång.

## Ärr och hudbehandling

Efter operationen bildas ärrvävnad i operationsområdet. Ärrvävnad är stram och påverkar på så sätt rörligheten i axel- och skulderpartiet men även cirkulationen. Strålbehandling ökar ytterligare risken för stramhet i vävnaden. Syftet med ärr- och hudbehandling är just att förebygga stramheten i vävnaden. Därför rekommenderar vi att du följer nedanstående råd.

Massera igenom ärret en gång om dagen. Använd lätta, mjuka cirkulerande rörelser. Du ska kunna förskjuta ärret i förhållande till underliggande vävnad. Om du märker att någon del är svårare att förskjuta – massera lite mer där och sträck mjukt ut ärret i dess längsriktning. Ibland är inte bara ärret stramt utan även huden på bröstkorgen runt om ärret. Då kan det området också behöva behandlas. Lägga hela handen på det strama området, tryck lätt nedåt (det ska inte kännas obehagligt). Försök att förskjuta huden i alla riktningar några millimeter eller centimeter. Fortsätt med ärrbehandlingen åtminstone de första sex månaderna efter operationen.

Det är bra om du då och då även fortsättningsvis kontrollerar att vävnaden inte blivit stram eftersom stramhet kan uppkomma lång tid efter bröstcancerbehandlingen.

## Infektion

Om man har opererat bort lymfkörtlar i armhålan (gäller ej portvaktskörtelopererade) finns en ökad risk för rosfeberinfektion i huden i armen på den opererade sidan. För att undvika små sår som kan ge infektion bör du smörja in huden för att hålla den mjuk. Tänk också på att vårda nagelbanden. Använd gärna skyddshandskar vid smutsigt arbete (t.ex. trädgårdsarbete) och vid andra tillfällen då det finns risk för småsår. Om du får ett sår på handen eller armen, tvätta det med tvål och vatten ett par gånger om dagen. Skulle du få tecken på infektion - rodnad, värmeökning, svullnad, ömhet, och eventuellt feber - ska du samma dag söka läkare för att få antibiotikabehandling. Vänd dig antingen till din bröstmottagning eller närmaste vårdcentral/ jourmottagning

## Rörlighet i axeln

Målet är att du ska få tillbaka full rörlighet i axelleden. Rörligheten förbättras ofta snabbt de första dagarna efter operationen, men kan sedan åter försämrans en till två veckor senare. Det beror oftast på strama lymfsträngar i armen som ibland kan kännas ända ned mot handleden.

Fortsätt träna med de rörelser du fick av sjukgymnasten efter din operation. Olika sjukhus kan rekommendera lite olika övningar men syftet är detsamma; att återfå rörligheten i axelleden. Gör rörelserna till gränsen för smärta. Om lymfsträngarna hindrar dig i din träning kan du göra träningsrörelserna med böjd armbåge. Det är särskilt viktigt att träna dagligen både före och under några månader efter strålbehandling för att motverka den stramhet i vävnaden som strålbehandlingen kan medföra.

Vi rekommenderar också att du emellanåt – livet ut – kontrollerar din rörlighet i axelleden eftersom stramhet i vävnaden kan uppstå lång tid efter bröstcancerbehandlingen. Kontrollera rörligheten genom att göra övning 3 (se sidan 9). Notera om det stramar runt axelleden eller armhålan.

## Känselfall

Vid operation i armhålan skadas ofta små nerver. Det kan ge symptom i form av känselfall, stickningar, sveda eller överkänslighet i operationsområdet eller på överarmens in- och baksida. Det kan upplevas som en stor "klump" eller svullnad utan att där finns någon större svullnad. Besvären kan finnas kvar upp till något år. Känselfall brukar sedan komma tillbaka helt eller delvis. När känselfall återvänder kan det upplevas som en brännande känsla med stickningar, hugg eller en ökad känslighet i området. Detta är positivt och tyder på att känselfall håller på att komma tillbaka.

## Svullnad

Efter operationen är det normalt med en svullnad i operationsområdet som kan kvarstå några månader. Vid operation i armhålan (axillutrymning) tas en del av lymfkörtlarna bort, lymfkärl skärs av och ärrbildning uppstår i armhålan. Det medför att transporten av lymfvätska från armen och bröstkorgen på den opererade sidan försämrans vilket kan leda till svullnad, ett s.k. lymfödemed.

Lymfödembesvär kan komma i nära anslutning till eller ibland flera år efter bröstcanceroperationen. Lymfödem förekommer däremot ytterst sällan vid portvaktskörteloperation. Faktorer som ökar risken för svullnad är strålbehandling mot armhålan, övervikt, inaktivitet, nedsatt rörlighet i axelleden samt infektion i armen på den opererade sidan.

Symptom på överbelastning av lymfsystemet brukar vara spännings- och / eller tyngdkänsla i armen och ibland även svullnad i armen eller på bröstkorgen. Om armbesvär efter en aktivitet finns kvar resten av dagen eller över natten är det bra att fundera över vad som givit besvären. Kanske behövs en kompressionsstrumpa (stödstrumpa) till armen för ge den stöd. Om besvären vi beskrivit återkommer eller om de kvarstår mer än en vecka är det viktigt att du kontaktar oss för att få hjälp. Du kan då ringa din kontaktsjuksköterska för att få vägledning. Ett lymfödem är normalt lättare att behandla om man får hjälp i ett tidigt stadium.

Om du förutom svullnad och tyngdkänsla får rodnad, värmeökning eller smärta i armen och/eller feber bör du söka läkarvård. Man behöver i sådana fall utesluta att besvären beror på infektion eller blodpropp.

## Fysisk aktivitet

Tiden under och efter bröstcancerbehandlingen kan innebära att du minskar din aktivitet av olika anledningar. Vi vill understryka att fysisk aktivitet normalt alltid är positivt för välbefinnandet, kroppen i allmänhet, axelrörligheten och också för cirkulationen. Fysisk aktivitet kan t.ex. minska trötthet, förbättra sömnen, stabilisera vikten och lindra eventuella medicinbiverkningar som värmevallningar och svettningar. Därför rekommenderas du att i möjligaste mån försöka vara igång som tidigare eller börja med någon form av regelbunden fysisk aktivitet.

Vanligen kan man återgå till normal aktivitetsnivå ungefär två månader efter operationen. Det är viktigt att öka belastningen successivt. Hur mycket belastning armen tål är individuellt. Man får prova sig fram och vara uppmärksam på eventuella symptom. Prova dig fram; känns det bra så är det bra! Det är också viktigt att hitta en balans mellan aktivitet och vila. Om en aktivitet inte kändes bra just den gången, prova igen om någon vecka! Det finns egentligen ingen typ av fysisk aktivitet som vi avråder ifrån. Välj den träning som du trivs med och mår bra av, då är chansen störst att den blir av!



## Tips och råd

- riktar sig främst till dig som är opererad i armhålan eftersom portvaktskörteloperation sällan medför besvär med armen
- Vanligtvis finns inga hinder att använda den opererade sidans arm för t.ex. blodprov, injektioner eller akupunktur. Teoretiskt sett kan det vara en belastning och infektionsrisk att bli stucken i armen, men vi har inga säkra vetenskapliga bevis för detta. Om du har lymfödem avråder vi dig från stick i armen.
- Blodtryckstagnning på den opererade sidans arm medför såvitt vi vet idag ingen risk för besvär i armen.
- Vid lymfödembesvär bör du undvika att bära trånga ringar och klockor. Försök också att hitta en BH som sitter stadigt utan att strama åt någonstans.
- Fördela aktiviteter som är tunga, monotona eller statiska (t.ex. arbete framför dator) om aktiviteterna ger dig besvär. Ta i så fall minipauser. I samband med minipausen kan du göra denna övning: Ta ett djupt andetag nerifrån magen (djupandning ökar återflödet av lymfvätska). När du andas in för du armarna upp över huvudet och för sedan ned dem samtidigt som du andas ut. Upprepa några gånger.
- Om du står eller sitter länge kan du avlasta musklerna i skulderregionen genom att sätta handen i sidan på den opererade sidan och slappna av i axeln.
- Man kan ha en kudde eller ett hoprullat klädesplagg i armhålan då man sitter stilla länge, t.ex på en flygresa eller på bio. Cirkulationen underlättas nämligen om armen är avslappnad och inte trycker mot bälgen.
- Att bära tungt – prova dig fram. Känns det bra så går det bra.
- Bastubad och massage, prova dig fram även här, se punkten ovan!
- Lyssna på din kropp – lägg märke till vad som påverkar dig positivt respektive negativt.

**Det finns många övningar som är bra för rörligheten i axeln, här visas några exempel**

Fortsätt gärna med de rörelser du fick av sjukgymnasten på sjukhuset när du opererades. Här är exempel på ytterligare övningar för att bibehålla eller öka axelrörligheten.



**Bild 1**

Sitt med armarna framför kroppen. Håll i en käpp eller liknande med båda händerna.

Lyft armarna rakt upp och för sedan käppen ned bakom nacken. Sträck armarna och för dem tillbaka framför kroppen.



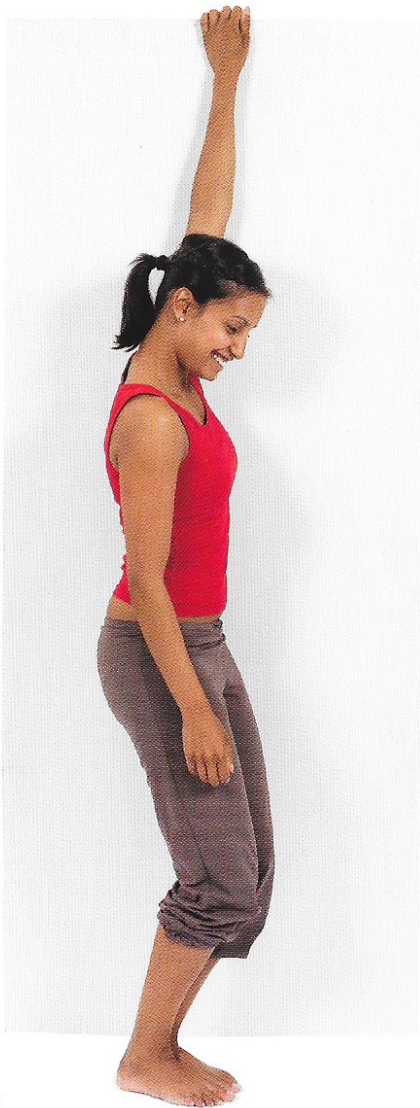
**Bild 2**

Stå eller sitt. För armen som skall tänjas bakom nacken. Håll i handleden och dra försiktigt så långt det går mot andra sidans axel. Tänjningen känns i armhålan och sidan. Håll ca. 20 sek.



**Bild 3**

Ligg på rygg med armarna som på bilden i minst 2 minuter.



**Bild 4**

Stå bredvid en dörr och håll i dörrens övre kant.

Tänj axelmusklerna genom att långsamt böja på knäna. Håll tånjningen ca. 20 sek. Upprepa 5 gånger.



**Bild 5**

Stå med ena benet framför det andra. Lyft armen till sidan, böj armbågen och stöd underarmen mot en karm eller ett hörn.

Rotera överkroppen bort från armen tills tånjningen känns i bröstmuskeln. Tänk ca. 20 sek.