

Information och träningsprogram efter bröstoperation – axillutrymning

Information från fysioterapeuten efter bröstoperation med axillutrymning, med eller utan rekonstruktion med implantat.

Första dagen efter operationen kan du börja med aktiva rörelser med axlar och armar, så att du inte stelnar till. Undvik att dra upp axeln eller spänna dig. För att underhålla cirkulationen kan du till exempel göra simrörelser (övning 1). Gör även töjning av bröstmuskeln (övning 2) och ryggstärkande träning (övning 3). Undvik att lyfta armbågen över axelhöjd under 5 dagar efter operationen. Därefter kan du börja med övning 4–6.

Det ska strama och dra i ärrn och vävnaden när du gör övningarna, men det ska inte göra ont. Fortsätt med övningarna så länge du är stram i operationsområdet. Målet är att återfå samma rörlighet i axeln som du hade före operationen och behålla den under och efter en eventuell strålbehandling.

Försök att använda armen ungefär som vanligt, men undvik tyngre aktiviteter. Rådgör med din fysioterapeut.

Efter 3–4 veckor (6 veckor vid rekonstruktion med protes) kan du successivt börja återgå till dina vanliga dagliga aktiviteter och träning.

Undvik att röra armbågen över axelhöjd under 3 veckor efter en bröstrekonstruktion med protes.

Känsl i och runt armhålan

Vid en operation i armhålan skadas små nerver. Det ger symtom i form av nedsatt känsel, ofta i eller runt armhålan och på baksidan av överarmen. Området kan kännas svullet som beror på känselbortfallet. När nerverna läker kan du även känna stickningar, hugg eller sveda. Besvären minskar med tiden och känseln brukar komma tillbaka helt eller delvis. Även om känseln inte skulle komma tillbaka helt, påverkar det inte funktionen i armen.

Lymfsystemet

Efter en operation när man tagit bort lymfkörtlar i armhålan, är det normalt med svullnad i och runt armhålan i 1–2 månader. Ansträngande aktiviteter kan öka svullnaden, men den går vanligtvis tillbaka. Ett par veckor efter operationen kan något som brukar beskrivas som en ”sträng” uppstå i armen. Detta är vanligt efter en operation i armhålan och beror på att lymfkärl är skadat och att en propp har bildats. Det gör att kärlet blir inflammerat och hårt. Efterhand bildas nya lymfkärl, och besvären brukar minska successivt och försvinna inom några månader.

Att röra armar och axlar stimulerar lymfcirkulationen och hjälper till att minska besvären. Om du har ont kan du avstå från övning 5–6 under en tid.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller fysioterapeut om besvären inte försvinner.

Uppföljning

På de flesta sjukhus kommer du att några veckor efter operationen få en kallelse för uppföljning hos en fysioterapeut eller en lymfterapeut. Uppföljningen sker individuellt eller i grupp. Det är viktigt att du deltar, eftersom det görs en bedömning av din rörlighet och eventuell svullnad. Du får även råd om aktiviteter och träning under eventuell strålbehandling, och information om lymfsystemet.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Rehabilitering

Strålbehandling

Strålbehandling ges vanligen mot bröstet, bröstkorgen och armhålan en tid efter operationen. Strålbehandlingen kan på sikt ge en stramhet i bröstmuskeln. Det är därför viktigt att du varje dag under strålbehandlingen och regelbundet upp till minst ett år efteråt kontrollerar rörligheten och töjer om det känns stramt i bröstet eller axeln.

Träningsprogram

Nedan finns exempel på övningar som hjälper dig att återfå rörligheten. Din fysioterapeut ger råd om vilka övningar som är lämpliga för dig.

Gör gärna övningarna 2 gånger per dag.

Övning 1, ökar cirkulationen

1. Gör 20 bröstsimtag i brösthöjd.
2. Tänk på att inte spänna nacken.



Fotograf: Clas Fröhling, Fotogruppen Södersjukhuset

Övning 2, töjning

1. Ligg med armarna som på bilden.
2. Håll 2 minuter.



Fotograf: Clas Fröhling, Fotogruppen Södersjukhuset

Övning 3, ryggstärkande

1. Ligg med armarna längs kroppen.
2. Pressa handflatorna ner i madrassen eller golvet.
3. Håll 10 sekunder.
4. Upprepa 3 gånger.



Fotograf: Clas Fröhling, Fotogruppen Södersjukhuset

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Rehabilitering

Lägg till övningarna nedan efter 5 dagar (eller 3 veckor vid rekonstruktion).

Övning 4, töjning

1. Lägg händerna under huvudet och armarna i ett avslappnat läge.
2. Håll 20–30 sekunder.
3. Upprepa 3 gånger.



*Fotograf: Clas Fröhling,
Fotogruppen Södersjukhuset*

Övning 5, töjning

1. Håll ihop händerna och sätt dem i golvet bakom huvudet.
2. Glid med händerna bakåt längs golvet tills det stramar.
3. Håll 20–30 sekunder.
4. Fortsätt en liten bit till och håll 20–30 sekunder.
5. Upprepa 3 gånger.



*Fotograf: Clas Fröhling,
Fotogruppen Södersjukhuset*

Övning 6, töjning

1. Ligg med armarna längs kroppen med handflatorna vända uppåt.
2. Glid med armarna utåt sidorna tills det stramar och håll 20–30 sekunder.
3. Fortsätt en bit till och håll 20–30 sekunder.
4. Fortsätt ännu en bit till och håll ytterligare 20–30 sekunder.



Fotograf: Clas Fröhling, Fotogruppen Södersjukhuset