



## Patientinformation

# Till dig som opererats med mastektomi eller sektorresektion med eller utan sentinel node

### Symtom efter operationen

Första tiden, ca 4-8 veckor efter operationen, har kroppen mer slaggprodukter än vanligt att ta hand om på grund av det ingrepp som vävnaderna och musklerna blivit utsatta för. De flesta patienter får då symtom som tyngd- och spänningsskänsla, svullnad kring bröstkorgen och i vissa fall i armhålan. Symtomen försvinner vanligen av sig själv efter några veckor, det är viktigt att du fortsätter med rörlighetsövningarna tills det inte stramar längre. Pumprörelse med handen samtidigt som du böjer och sträcker i armbågen är en bra aktivitet för att avhjälpa och förebygga eventuell svullnad i armen och utförs flera gånger per dag efter behov. Läkningprocessen stimuleras av rörlighetsträning.

Under operationen är det oundvikligt att vissa av de ytliga hudnerverna påverkas. Detta kan medföra känselbortfall i områden runt operations-området. Känseln över arret kan också variera och kommer oftast tillbaka med tiden.

### Rörlighet

Efter operationen är det viktigt att snarast påbörja rörlighetsträning för axelpartiet i syfte att motverka stelhet, nedsatt cirkulation och eventuell svullnad. Målsättningen är att återfå samma rörlighet i axelpartiet som före operationen, det är du själv som ansvarar för träningen. Om du efter 3 veckor upplever kvarstående besvärande rörelseinskränkning i axelpartiet bör du kontakta fysioterapeut inom Primärvården för att få hjälp med träningen.

### Aktivitet

Grundregeln är att ha återfått full rörlighet i axelpartiet samt att såret skall vara läkt innan du sätter igång med utökad träning, till exempel att simma, styrketräna, gympa eller tyngre belastning av armarna. Promenader bör du börja med omgående. När du återfått rörligheten kan du återgå till den/de motionsformer du hade före operationen. Motion är bra för läkningen och gör att du mår bättre.

### Svullnad i efterförloppet

Om du märker en tendens till svullnad i armen och/eller på bröstkorgen som inte går tillbaka inom en vecka, bör du ta kontakt med Bröstmottagningen för bedömning. Läkare kan sedan vid behov remittera dig vidare till lymfterapeut.

### **Goda råd**

- På natten kan du lägga en kudde under armen när du ligger på den icke opererade sidan.
- Vid vila i ryggliggande kan du placera armen utsträckt åt sidan så du känner en lätt töjning i operationsområdet. Ligg i denna position ca 10 minuter om det känns bekvämt.
- En U-formad resenackkudde kan vara behaglig att placera i opererade sidans armhåla under natten

### **Kontaktuppgifter**

Bröstmottagningen Uddevalla sjukhus: 010 – 435 33 73

Fysioterapi Uddevalla sjukhus: 010 – 435 45 80 eller [www.1177.se](http://www.1177.se) Fysioterapeut i ditt närområde hittas via [www.1177.se](http://www.1177.se)