



Patientinformation

Information till dig som bröstopererats med samtidig axillutrymning

Information om lymfsystemet

Lymfsystemet består av lymfkärl och lymfknutor. De flesta lymfknutor är samlade i grupper i armhålan, halsen, ljumskar och i magen. Kärlen når ut till vävnad i hela kroppen och samlar upp lymfvätska som sedan transporteras till närmaste lymfknutsamling.

Under operationen tas en del lymfknutor bort och detta kompenseras av resterande lymfbanor och lymfknutor. Ibland kan svullnad uppstå i armen efter operation med axillutrymning. Svullnad kan även uppstå efter strålbehandling mot lymfkörtelstationerna. 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 kan utföras flera gånger per dag efter behov.

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. Ibland kan också lymfkärl ses och kännas som en spänd "sträng/sena" i armhålan/överarm. Detta beror på att lymfvätskan stockar sig i lymfkärlen. Symtomen försvinner av sig själv efter några veckor, det är viktigt att du fortsätter med rörlighetsövningarna tills det inte stramar längre. Under eventuell strålbehandling kan rörligheten försämrats, fortsätt därför även under denna tid med dina övningar.

Under operationen är det oundvikligt att vissa av de ytliga hudnerverna påverkas. Detta kan medföra känselbortfall. Ibland är det ett litet område och ibland är överarmens insida påverkad. Känseln över ärret kan också variera. Känseln kommer oftast tillbaka efterhand.

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.

Självhjälp om armen värker

Försök lyssna till kroppens signaler. Om du har överansträngt armen, ta en paus och placera den bekvämt i högläge, i detta läge kan du göra pumprörelse med handen.

Har armen varit i stillhet under en längre tid eller om du arbetat statiskt/monotont och armen känns stel/svullen bör du röra på hela armen pumprörelse med handen och böja/sträcka i armbågen för att stimulera rörlighet och återflöde av vätska. Lätta strykningar från handryggen upp mot axeln stimulerar också återflödet och känns ofta behagligt.

Aktivitet

Grundregeln är att ha återfått full rörlighet i axelpartiet samt att såret skall vara läkt innan du sätter i gång 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.

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

Screening för tidig upptäckt av lymfödem

Efter axillutrymning och/eller strålbehandling mot lymfknutor i axillen (armhålan) finns viss risk att utveckla ödem (svullnad) i armen. För att tidigt kunna upptäcka och behandla ett eventuellt ödem kan du bli kallad till sjukgymnast/fysioterapeut på Uddevalla sjukhus för volymmätning av dina armar. Detta görs ca 6 veckor efter operation och /eller 3-4 månader efter avslutad strålbehandling. Upptäcks ödem kommer du få behandling med kompressionsärm samt regelbunden uppföljning. Målet är att i så många fall som möjligt häva utvecklingen av ödemet och förhoppningsvis kunna undvika långvarig kompressions-behandling. Om du upplever svullnad/ tyngdkänsla i armen kan du alltid kontakta bröstmottagningen för råd.

Kontaktuppgifter

Bröstmottagningen Uddevalla sjukhus: 010 – 435 33 73

Fysioterapi Uddevalla sjukhus: 010 – 435 45 80 eller www.1177.se Fysioterapeut i ditt närområde hittas via www.1177.se