Till dig som har opererat bort lymfkörtlar i armhålan

Rörlighet

Efter operationen är det viktigt att komma i gång med axelrörligheten. Självklart ska du ta hänsyn till operationssåret, men läkningsprocessen störs inte av lätt rörlighetsträning. Låt smärtan styra. En enkel regel är att "allt som inte gör ont går bra att göra”.

Målsättningen är att du ska återfå samma rörlighet och funktion i axeln som före operationen. Det är du själv som ansvarar för träningen. Om du efter tre veckor inte kommer över axelhöjd med armen rekommenderas du kontakta fysioterapeut på sjukhuset eller din hemort för hjälp med träningen.

Efter operationen och i samband med en eventuell strålbehandling kan vävnaden i operations- och strålområdet bli mer oelastisk och fibrotisk. Det kan leda till att vävnaden på bröstkorgen inte tillåter full rörlighet i armen. Även operationsärret kan strama och hindra rörligheten fullt ut.

Utför bifogat träningsprogram två gånger/dag för att minska risken för stelhet.

Lymfsträng/vävnadssträng

Det kan förekomma att du efter ett par veckors träning med framsteg plötsligt märker att rörligheten försämras och blir smärtsam. Orsaken till detta kan vara en vävnadssträng, som känns som en spänd tråd i armhålan och som kan sträcka sig ut i armen och bröstkorgen. Vävnadssträngen är ofarlig men kan kännas obehaglig, fortsätt ta ut rörligheten till smärtgräns. Besvären brukar avta och försvinna inom några månader. Vissa upplever att försiktiga strykningar minskar obehag/smärta.

Känselbortfall

När lymfkörtlar tas bort påverkas de nervtrådar som försörjer överarmens insida, baksida och armhåla med känsel i huden. Området kan med andra ord få en förändrad känsel direkt efter operationen. Ofta upplevs detta som en svullnadskänsla utan att någon större svullnad syns. Vissa upplever en brinnande, stickande och huggande känsla i samma område. För att minska besvären kan du beröra området så mycket som möjligt.

VGR16298

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Rosfeber

Lymfkörtlarna är en del i vårt immunförsvar. En lymfkörtelutrymning medför därför en livslång ökad risk för rosfeber (erysipelas) i armen och på bröstkorgen på den opererade sidan. Vid feber och tecken på infektion (hudrodnad, värmeökning, ömhet och svullnad) ska du uppsöka läkare för behandling.

Lymfödem/armsvullnad

När lymfkörtlar i armhålan opereras bort minskas lymfsystemets kapacitet att transportera lymfvätska från arm och bröstkorg. Detta kan leda till svullnad, ett så kallat lymfödem. I de flesta fall är kapaciteten tillräcklig för att lymfödem inte ska utvecklas.

Rörelseträning och aktivitet förbättrar cirkulationen av lymfvätska i armen. Hur mycket belastning armen tål är individuellt och man får prova sig fram och vara uppmärksam på eventuella symptom. Tidiga symptom på att lymfsystemet är överbelastat kan vara spänningskänsla eller tyngdkänsla i armen och/eller synlig svullnad. Får du besvär ska du kontakta bröst-/kirurgmottagning i Lidköping/Skövde. Kompressionsbehandling utgör basen för all lymfödembehandling. Ju tidigare behandlingen startar desto bättre brukar resultatet bli.

Screening lymfödem

För att bedöma om ett lymfödem har utvecklats efter operationen kommer du kallas till lymfterapeut på Arbetsterapi/Fysioterapi SkaS Skövde för screening. Du kommer kallas för bedömning en gång efter operationen, ska du genomgå strålbehandling kommer du bedömas ytterligare en gång:

- Första bedömningen sker 1-2 månader efter operationen, du kommer kallas automatiskt.
- Andra bedömningen ska ske 3-4 månader efter strålbehandlingens avslut, du behöver själv boka denna tid. Så snart du fått tiderna för strålbehandling behöver du kontakta lymfterapeut på Arbetsterapi/Fysioterapi SkaS Skövde för tidsbokning. Du kontaktar oss via 1177 eller telefonnummer nedan.

Arbetsterapi/Fysioterapi, Skaraborgs Sjukhus

Skövde, telefon: 0500-43 12 58