

Information från fysioterapeut i samband med bröstcanceroperation

Fysioterapi Sahlgrenska

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Rörelseträning efter bröstcanceroperation

Du behöver träna rörligheten flera gånger per dag. Det får strama och göra lite ont under träningen, men du ska inte få ökad värk efteråt.
Avsluta träningsprogrammet när du kan röra dig som före operationen och det inte längre stramar.

Om du strålbehandlas kan du märka att det blir stramare igen. Fortsätt då träna rörligheten under strålbehandlingsperioden. Vävnaden kan fortsätta dra ihop sig efter avslutad strålbehandling så fortsätt ta ut rörligheten dagligen det första året efter behandlingen. Då kan du snabbt upptäcka om det börjar strama.

Har du nedsatt rörlighet eller stramhet som inte går tillbaka trots rörelseträning kontaktar du oss på Fysioterapi Sahlgrenska för en bedömning.

Svullnad efter bröstcanceroperation

Om armen svullnar första tiden efter operationen, lägg upp den på en kudde eller armstöd och gör långsamma pumprörelser med handen. Upprepa med jämna mellanrum, så ofta du behöver.

Om du får en svullnad som inte går tillbaka eller om du en tid efter operationen fortsatt upplever trötthet eller tyngdkänsla i armen kan det vara en signal att lymfsystemet är påverkat. Kontakta då Lymfterapeut på Fysioterapi Sahlgrenska för bedömning.

Träning efter bröstcanceroperation

Idag är det väl känt att du med regelbunden fysisk träning på rätt nivå kan må bättre, orka mer och leva längre.
Du kan också klara din cancerbehandling bättre och minska biverkningar. Fysisk aktivitet och träning har stor betydelse för din rehabilitering.

Den första tiden efter operationen är det viktigt att vara vardagsaktiv och promenera. Efter 3-4 veckor kan du successivt börja återgå till dina tidigare träningsaktiviteter.

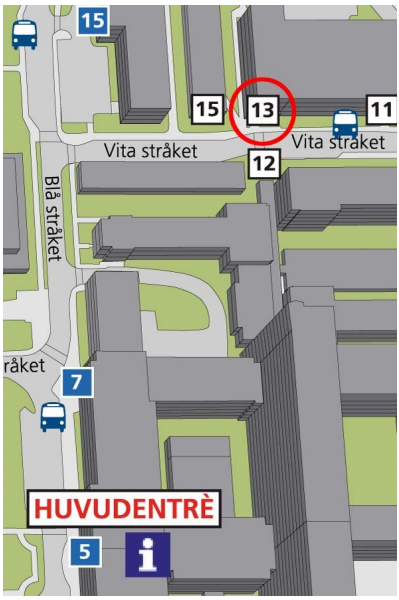
För att få stöd och vägledning för träning under din onkologiska behandling är du välkommen att höra av dig till oss på Fysioterapi Sahlgrenska.

Egenremiss

För att boka tid för bedömning är du välkommen att lämna en Egenremiss via 1177.se för nedanstående mottagning. Kontakta mottagningen om du behöver få en blankett hemskickad.

Besök– och kontaktuppgift

Fysioterapi
Sahlgrenska sjukhuset
Vita stråket 13, två trappor upp
413 45 Göteborg
Telefon: 031-342 11 95



Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: Pixabay

Nr. 126

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus A4, Paviljongen, 431 80 Mölndal

Version 2, 2020-11-11