

Rörelseövningar efter bröstoperation

VO Rehabilitering och smärtcentrum



**AKADEMISKA
SJUKHUSET**

Rörelseövningar efter bröstoperation

Information från fysioterapeuten

Akademiska sjukhuset

751 85 Uppsala

Telefon: 018-611 00 00 växel

www.akademiska.se

Rörelseprogram och råd till dig som är bröstopererad

Efter en bröstoperation är det viktigt att träna upp rörlighet i axeln och bröstkorgen. Rörelserna som finns i denna broschyr ska du börja med så snart du kommer hem efter operationen. Syftet är att töja ut strama vävnader och så småningom få tillbaka din vanliga rörlighet. Upplever du att en del av övningarna smärtar, ska du ta det försiktigt och inte pressa på mot den smärtan. Gör hellre flera repetitioner och öva successivt upp din rörlighet.

Gör övningarna vid 2 tillfällen dagligen. Upprepa varje övning 4-5 ggr i följd. Gör rörelserna långsamt och mjukt och tänk på att andas lugnt samtidigt.

Fortsatt träning

Även efter att du har fått tillbaka full rörlighet är det viktigt att du fortsätter kontrollera din rörlighet exempelvis några gånger i veckan. Har du frågor om din rörlighet, vardagsaktiviteter eller övningarna ringer du till din fysioterapeut.

Vänta med tunga lyft

De första 3v efter operationen ska du inte lyfta tungt med den opererade sidans arm. Undvik t.ex. att bära tyngre matkassar på den armen och vänta med styrketräning. Däremot är det viktigt du använder armen vid dagliga aktiviteter t.ex. när du tvättar håret, klär på dig, lagar mat osv.

Känselförändring

Under operationen kan små nerver i armhålan påverkas. Detta kan ge olika symtom som nedsatt känsel, stickningar eller överkänslighet i och runt armhålan, runt ärret samt överarmens insida. Detta är normalt och påverkar inte din rörlighet. Besvären går till stor del tillbaka men det tar lite tid.

Om du har frågor

Är du osäker på vad som gäller för dig ska du ringa din fysioterapeut för att få råd. Hon kan också träffa dig på ett mottagningsbesök.

Har du frågor om lymfödem ringer du till ödemmottagningen. Är du osäker på vem du ska kontakta kan du ringa bröstsköterskan. Hon kan svara på många frågor eller tala om vem du ska prata med.

Bröstsjuksköterska	611 11 60 611 70 70
Fysioterapeut	611 52 59
Onkologiskt psykosocialt stöd/kurator	611 36 01
Uppsala läns bröstcancerförening	30 38 72

Mer information hittar du på Akademiska sjukhusets webbplats www.akademiska.se

Allmänna råd

Rekommendationer kring fysisk aktivitet

Vid cancersjukdom kan man gå igenom tuffare behandlingar i form av operation, strålning, cytostatika och hormonbehandlingar. Vilket gör att man kan bli påverkad både fysisk, psykisk, socialt och existentiellt. Det kan vara svårt att veta hur man ska förhålla sig till fysisk aktivitet och träning.

Var aktiv

Försök att återgå så snart som möjligt till din normala fysiska aktivitet som du är van med sedan tidigare. Bra att börja med vardagsmotionen t.ex. promenader, stavgång eller cykling. Dock viktigt att anpassa sig till restriktionerna att vänta med tyngre lyft under 3v efter operationen. Därefter kan du börja belasta successivt. Har du problem att komma igång med din träning/fysiska aktivitet efter operationen, vänligen kontakta din fysioterapeut.

Vävnadssträng

Efter operationen kan man ibland besväras av en ”sträng” (stramhet) i armhålan eller nedåt armen. Om det blir svårt att genomföra rörelseprogrammet kan du kontakta din fysioterapeut för råd om andra övningar.

Lokal svullnad

Efter bröstoperationen kan det uppstå en svullnad runt operationssåret. Denna svullnad är normal och försvinner av sig själv. Kontakta bröstsköterskan om du tycker att svullnaden tilltar eller orsakar smärta. Fortsätt med din rörelseträning som vanligt.

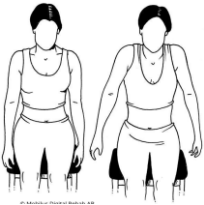
Hållning

För att förhindra muskelspänningar och besvär från nacke/axlar är det viktigt att du efter operationen tänker på din hållning. Sträck på dig och släpp ner axlarna.

Vid eventuell strålbehandling

Det är mycket viktigt att du fortsätter med rörelseprogrammet **fram till, under och en tid efter** strålbehandlingen för att motverka den stramhet i vävnader som kan uppstå i samband med strålningen.

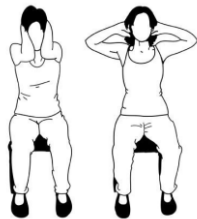
Rörelseövningar



Dra upp axlarna och andas in,
sänk sedan axlarna och andas ut
Upprepa 4-5 rep.



Placera händerna bak på ryggen, för de
upp längs ryggen. Ha som mål att
komma upp till skulderbladen.
Upprepa 4-5 rep.



Placera händerna i nacken och för
armbågarna utåt, så långt du kan. Håll
kvar och ta ett par djupa andetag.
Upprepa 4-5 rep.



Knäpp händerna och för upp de så
långt det går. Kan göras både i
liggande och sittande. Upprepa 4-5
rep.

Vart vänder jag mig om jag tror att jag fått ett lymfödem?

I och med att lymfödem är något som kan uppkomma en lång tid efter operationen kan det vara svårt att veta vart man ska vända sig och söka hjälp. Tror man att man har fått ett lymfödem behöver man först bli bedömd av en läkare. Har du en pågående kontakt via bröstmottagningen, eller onkologen vänder du dig till din läkare där. Har du ingen pågående kontakt så vänder du dig till din husläkare.

Du behöver träffa läkaren för att utesluta att din svullnad i arm/bröstkorgshalva inte beror på andra saker som t.ex. en djup ven trombos.

Bedöms det handla om ett lymfödem får du en remiss skickad till ödemmottagningen där du får träffa en lymfterapeut för behandling.

Åtgärder för att förhindra lymfödem

Lev som du brukar men ”lyssna” på din arm! Om du känner av spänningskänsla, tyngdkänsla eller märker av en svullnad behöver det inte betyda att du fått ett lymfödem det kan bero på att du jobbat för intensivt eller monotont med armen.

Goda råd:

- dela upp arbetet/uppgifterna i kortare arbetspass. Ta korta pauser när du jobbar med tyngre eller monotona aktiviteter
- Ha armen i högläge (över hjärtnivån) när du sätter dig och vilar
- Cirkulationsövningar (knyt och öppna handen kraftigt och långsamt-se rörelseprogrammet)
- undvik åtsittande kläder och föremål som kan förhindra cirkulationen i armen eller bröstkorgen exempelvis klockarmband som stramar, BH-band som stramar över axeln eller runt bröstkorgen.

Att minska risken för infektioner

Håll huden på den opererade sidans arm/bröstkorgshalva så hel och smidig som möjligt. Skydda arm/hand mot stick och sår så gott det går. Använd skyddshandskar när du håller på med smutsigt hushålls- eller trädgårdsarbete så minskar du risken för sår i huden.

Det är samtidigt viktigt att komma ihåg att du alltid kommer att få småsår av olika anledningar på ex händer och armar – det är oundvikligt! Du ska alltså inte låta dig skrämmas och undvika aktiviteter p.g.a. detta. När du får ett sår, tvätta av med sårtvätt ex Klorhexidin som du kan köpa på apoteket.

Vill du läsa mer om lymfsystemet och lymfödem, vänligen besök 1177.



Sätt armbågarna intill sidan. Sätt ihop händerna framför bröstet och tryck sedan upp armarna med handflatorna mot varandra. Upprepa 4-5 rep.



Cirkulationsövning. Kan antingen göras med en arm i taget eller båda. För armarna ut från kroppen pumpa med händerna och sträck uppåt. Upprepa 4-5 rep.

Viloställningar

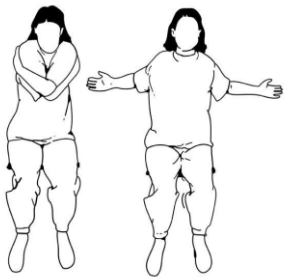


Töjningar

Om du upplever stramhet över bröst och/eller armhåla efter en vecka, kan du försiktigt börja med följande töjningsövningar.



Ligg på rygg i säng/på yogamatta/golv. Börja med armarna längs med sidan och släpa längs underlaget till över huvudet. Likt en att göra en snöängel.



Börja med att krama om dig själv, sträck sedan ut och bak med armarna. Känn hur det sträcker i bröstmuskeln.



Låt händerna vila på en kudde ovanför huvudet. Ställningen ska vara bekväm och du ska kunna slappna av. Ev. kan man behöva extra stöd under armbågarna om det stramar för mycket.

BA dartsR istagQ zullidom ©

Vid operation av lymfkörtlar

Efter operationen av lymfkörtlar i armhålan så kan lymfsystemets kapacitet på den opererade sidans arm/bröstkorgshalva bli något nedsatt. Detta kan eventuellt innebära en ökad risk för bestående svullnad som då kallas för "lymfödem". Lymfödem är något som kan uppkomma en kortare tid efter operationen eller flera år efter.

Vad är och vad gör lymfsystemet?

Lymfsystemets främsta uppgift är att skydda oss mot infektioner. Systemet består av så kallade lymfatiska organ vilka bildar speciella celler som deltar i försvaret mot infektioner, dels av ett nätverk av lymfkärl som transporterar en vätska som kallas lymfa. Lymfa är överskottsvätska som finns mellan cellerna och som pressas ut i blodomloppet.

Vad är lymfödem?

Lymfödem innebär att en kroppsdel svullnar upp pga. att lymfan samlas där och ej transporteras vidare.

Vem får lymfödem?

Våra lymfsystem ser lite olika ut och skiljer sig från person till person. Antalet lymfkärl och lymfkörtlar kan variera. Detta gör att även lymfsystemets transport-kapacitet kan variera. Detta gör att det är svårt att veta vem som är mer benägen att få ett lymfödem efter behandling än någon annan. I normala fall är lymfsystemet inte fullt utnyttjat vilket är förklaringen till att många patienter inte får ett lymfödem trots att de är opererade. Vad vi vet idag är att risken för att få ett lymfödem är kvarstående livet ut.

Tidiga symtom på lymfödem

Tidiga tecken på lymfödem kan vara tyngd och/eller spänningsskänsla i armen/bröstkorgshalvan eller bröstet. Huden kan kännas för trång. Eventuellt noterar du en påbörjan till en svullnad.