

Information och träningsprogram efter bröstoperation - mastektomi

Information från fysioterapeuten/sjukgymnasten efter bröstoperation med så kallad mastektomi, med eller utan rekonstruktion med protes.

Första dagen efter operationen kan du börja med aktiva rörelser med axlar och armar så att du inte stelnar till. För att underhålla cirkulationen i armhålan, börja med övning 1–4. Undvik att lyfta armbågen över axelhöjd fram till fem dagar efter operationen. Därefter kan du börja med övning 5–7.

Om du genomgått en bröstrekonstruktion med protes ska du undvika rörelser med armbågen över axelhöjd under 3 veckor.

Träningsprogrammet bör utföras två gånger dagligen, gärna liggande. Det ska strama och dra i ärren/vävnaden då du gör övningarna, men det ska inte göra ont. Du ska fortsätta med övningarna så länge du känner en stramhet i operationsområdet. Målet är att återfå samma rörlighet i axelleden som du hade innan operationen samt behålla den under och efter eventuell strålbehandling.

Försök att använda armen ungefär som vanligt, men undvik tyngre aktiviteter som snöskottning, gymträning och liknande. Efter 3–4 veckor (sex veckor vid rekonstruktion med protes) kan du successivt börja återgå till dina tidigare träningsaktiviteter.



Undvik att spänna arm och axel.

Strålbehandling

Strålbehandling ges vanligen mot bröstet, bröstkorgen och armhåla en tid efter operationen. Strålbehandlingen kan på sikt ge en stramhet i bröstmuskeln. Det är därför viktigt att du dagligen under stråltiden och upp till ett år efteråt kontinuerligt kontrollerar rörligheten i din axel och töjer om det känns lite stramt.

Symtom efter operation

Vid operationen tas en eller några lymfkörtlar bort, de så kallade portvaktskörtlarna (sentinel node). I sällsynta fall kan man få symtom på störningar i lymfens cirkulation, som brukar beskrivas som en "sträng" i armen, svullnad i och runt armhålan/bröstkorgen eller armen på den opererade sidan. Besvären brukar klinga av efter någon månad. I annat fall kontakta bröstmottagningen.

Uppföljning

Stockholms län: Några veckor efter operationen kommer du att få en kallelse för uppföljning hos fysioterapeut/sjukgymnast och lymfterapeut. Uppföljningen sker i grupp och deltagande är viktigt då det görs en kontroll av rörligheten, du får råd om aktiviteter och träning under eventuell strålbehandling samt allmänna råd. Oftast räcker det att delta vid ett tillfälle. I anslutning till gruppmötet får du även möjlighet att träffa en representant från Bröstcancerföreningen som kan dela med sig av egna erfarenheter och visa bröstproteser.

Region Gotland: Om du behöver komma i kontakt med sjukgymnast/fysioterapeut avseende frågor om aktivitet, träning eller rörlighet efter operationen tar du kontakt antingen via bröstmottagningen eller ringer det nummer som står angivet på sista sidan i denna broschyr för att boka en individuell tid.

Träningsprogram

Nedan beskrivs de olika övningar som hjälper dig att återfå den rörlighet du hade innan operationen.

Övning 1, ökar cirkulationen

Gör 20 bröstsimtag i brösthöjd, upprepa tre till fyra gånger dagligen. Övningen stimulerar cirkulationen.



Övning 2, töjning

Ligg på rygg med opererade sidans arm utanför sängkanten, vänd handflatan uppåt. Vrid på huvudet åt motsatt håll. Håll kvar två minuter.



Övning 3, töjning

Ligg med armarna som på bilden, håll två minuter.



Övning 4, ryggstärkande

Ligg plant med armarna längs kroppen, pressa handflatorna ned i madrassen eller golvet, håll 10 sekunder. Upprepa tre gånger.



Övning 5, töjning

Lägg händerna under huvudet och tryck armarna mot madrassen eller golvet. Håll 20-30 sekunder. Upprepa tre gånger.



Övning 6, töjning

Håll ihop händerna och sätt dem i golvet bakom huvudet. Glid bakåt längs golvet tills det stramar, håll 20-30 sekunder. Fortsätt en liten bit till och håll 20-30 sekunder, upprepa tre gånger.



Övning 7, töjning

Ligg med armarna längs kroppen med handflatorna vända uppåt. Glid med armarna utåt sidorna tills det stramar. Håll kvar 20-30 sekunder, fortsätt en bit till, håll 20-30 sekunder och sedan ännu en bit till och håll kvar ytterligare 20-30 sekunder.



Kontaktuppgifter:

Fysioterapeut/sjukgymnast

- Södersjukhuset:
- Capio S:t Görans Sjukhus:
- Karolinska Universitetssjukhuset, Solna:
- Visby lasarett Rehabiliteringen:

08-616 44 24

08-587 029 51

08-517 737 56

0498-268 457,

telefontid vardagar 08.00–09.00

Foto: Clas Fröhling, Fotogruppen Södersjukhuset.

Materialet framtaget av specialister inom cancerrehabilitering tillsammans med Regionalt cancercentrum Stockholm – Gotland och patientföreträdare. Det är faktagranskat av professioner inom bröstcancer.

För synpunkter kontakta: regionaltcancercentrum@sll.se



REGIONALT
CANCERCENTRUM
STOCKHOLM GOTLAND