

Information och träningsprogram efter bröstoperation - portvaktskörtel

Information från fysioterapeuten/sjukgymnasten efter bröstbevarande kirurgi och borttagande av så kallad portvaktskörtel (sentinel node).

Från första dagen efter operationen kan du använda armen som tidigare, gör gärna aktiva rörelser med axlar och armar så att du inte stelnar. Undvik fysiskt ansträngande aktiviteter under två till tre veckor. Promenader kan du börja med direkt.

De små ärr som uppstod under operationen ska normalt inte påverka din arm- och axelrörlighet, men för att undvika stramhet i ärren bör du från dagen efter operationen kontrollera din axelrörlighet och vid behov göra töjningar. Syftet med töjningarna är att töja på ärret och behålla rörligheten i axel/skuldra. Gör gärna töjningarna morgon och kväll. Det ska strama och dra men inte göra ont. Fortsätt göra töjningarna så länge du känner att det stramar i ärren.

Strålbehandling

Strålbehandling ges vanligen mot bröstet 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.

Besvär efter operationen

Vid operationen tas en eller några lymfkörtlar bort, de så kallade portvaktskörtlarna (sentinel node). I sällsynta fall kan man få symtom som 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. Om det inte avtar, kontakta bröstmottagningen.

Har du allmänna frågor om rörelseträningen efter operationen samt fysisk aktivitet under och efter din onkologiska behandling, kontakta fysioterapeuterna där du opererats.

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 i 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, töjning

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



Övning 2, 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 3, töjning

Stöd under underarmen mot en dörrkarm, vrid överkroppen bort från armen tills tänjning känns i bröstmuskeln. Håll 20 sekunder. Glid en liten bit högre upp längs karmen, töj 20 sekunder. Fortsätt gärna ytterligare en bit uppåt och töj 20 sekunder.



Övning 4, töjning

Stå intill en dörr och håll i dörrens övre kant.
Töj på axel- och bröstmusklerna genom att långsamt böja på knäna, håll 20 sekunder.



Kontaktuppgifter:

Fysioterapeut/sjukgymnast

- Södersjukhuset: 08-616 44 24
- Capio S:t Görans Sjukhus: 08-587 029 51
- Karolinska Universitetssjukhuset, Solna: 08-517 737 56
- Visby lasarett Rehabiliteringen: 0498-268 457,
telefon tid 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