

Efter axillautrymning av lymfkörtlarna i armhålan

Det lymfatiska systemet försvagas i övre extremiteten och bröstkorgen. Det finns en risk att det bildas ödem i armen och/eller delar av kroppen, speciellt på den opererade sidan. Dessa instruktioner är till för att förebygga denna typ av ödem.

Kroppställning

- Låt inte armen hänga långa stunder, stöd hellre armen lite böjt på t.ex. ett armstöd eller i högläge med hjälp av dynor.
- Undvik långa, ensidig sysslor utan pauser (t.ex. tvätta fönster, klippa buskar/grenar). Pausa ibland några minuter, då du sträcker på dig och tänjer båda sidorna av kroppen.

Motion

- Motionera regelbundet.
- Gör pumpande rörelser med fingrarna, håll händerna uppåt.
- Välj en motionsform du tycker om. Rekommenderar t.ex. simning, promenader, stavgång, cykling och skidning. All motion är bra för dig!
- Om någon rörelse upprepande gånger orsakar svullnad/ödem i övre extremiteten/armen, byt ut den rörelsen, men sluta inte röra på dig.
- Strecha/tänj på kroppen sidvis (sida och armhåla) minst en gång om dagen, 2-3 minuter. Kom ihåg att ta armarna med i rörelsen.

Huden

- Den opererade sidans arm är mera utsatt för infektioner än tidigare, därför skall du ta bra hand om huden. Håll huden ren, hel och smörj regelbundet med bassalva.
- Undvik att bränna dig i solen.
- Ta hand om nagelbanden.
- Använd skyddshandskar då du arbetar i t.ex. trädgården. Använd även insektsmedel för att förebygga t.ex. myggbett.
- Se upp med husdjurens vassa klor.

Klädsel

- Undvik kläder som spänner kring armen.
- Föredra behån med breda axelband.

Kost

- Ät mångsidigt och använd lite salt.
- Håll koll på vikten.

Annat att beakta

- Mät blodtrycket och ge blodprov hellre från den o-opererade sidans arm.
- Vaccinationer ges alltid i den o-opererade sidans arm.
- Undvik akupunktur i den opererade sidans arm.
- Undvik långa heta bastubad, föredra lägre temperaturer i bastun.

Må väl!