

Rehabilitering efter bröstcanceroperation

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Den här guidens syfte är att hjälpa dig rehabiliteras och främja din förmåga att återgå till vardagen efter bröstcanceroperationen. Guiden är uppbyggd i tre nivåer, följ instruktionerna enligt veckorna och gör övningar dagligen.

Efter operationen är det viktigt att återgå till den normala vardagen så fort som möjligt. Du kan göra lätta hushållsarbeten t.ex matlagning, bykning och lätta trädgårdsarbeten. Undvik i en månads tid tyngre sysslor ss. fönstertvätt, krattande, damsugning och lyft och bärande av tunga bördor (2 – 3 kg) samt ansträngande motion (som gör att du blir svettig).

Genom att motionera främjar du återhämtning. Du kan inleda motionerandet med promenader, öka takten och sträckan vartefter du mår bättre. Kom ihåg också nyttomotion t.ex trappgång. Kolla efter mer tips från guiden Trygg motion, sista sidan.

Efter bröstoperationen är det normalt att du kring operationsområdet kan känna smärta, svullnad, stickningar, domningar, muskelspänning, stramhet och vätskeansamling. Dessa kan tillsammans med ärrbildningen försvåra användningen av armen och även orsaka muskelspänning i nack- och skulderområdet.

Rörelseövningar främjar

- Blodcirkulation och ämnesomsättning
- Förbättrar ärrets läkning
- Övreextremitetens funktion: rörlighet och muskelstyrka
- Lindrar smärta

Rörelseövningar minskar

- Ansamling av vävnadsvätska (serom)
- Svullnad
- Stramhet, spänning
- Rörelseinskränkning

Trots stramhets- och annorlunda känsla är det viktigt att röra på och använda armen aktivt i din egen vardag. Regelbunden, aktiv och självständig träning försnabbar återhämtning och återställer funktionsförmågan i den opererade sidan och armen. Ta vid behov smärtstillande medicin enligt läkarens ordination.

Effektiverad andning m.ha bukandning, det är bra att påbörja genast efter operationen. Effektiv bukandning försnabbar återhämtning, hjälper dig att slappna av och minskar smärta. Andningen sker mot buken, under inandning kan du känna buken stiga och under utandningen slappnar buken av och sjunker(du kan sätta handen på magen). Påbörja andningsövningarna i liggande ställning, så att du lär dig rätt teknik. Gör dagligen effektiva bukandningsövningar.



Vävnadsvätska eller serom kan finnas på operationsområdet i några veckors tid. Vid behov kan läkaren punktera bort vätskan. Efter en punktion är det viktigt att använda tryckförband för att förhindra att seromet/svullnaden förnyas.

Lymfsträngar är förhårdnade lymfvägar och känns ofta som en trådliknande åtstramning i armhålan, kan också kännas i hela armen och bålen på den opererade sidan. Lymfsträngar börjar vanligtvis bildas ungefär två veckor efter ingreppet och stramar som mest efter en månad. Åtstramningen kan begränsa armens rörlighet och förorsaka smärta. Vanligtvis underlättar besväret med att du manuellt stretchar och normalt använder armen. Lymfsträngen kan ge efter genom att knäppa av, man behöver inte oro sig för det. Ibland räcker det inte med egen stretching och då kan man öppna lymfvägarna med manuell behandling. Om det uppstår trådliknande åtstramning eller smärta i operationsområdet eller i armen på den opererade sidan, ta kontakt med avdelningens fysioterapeut eller berätta om symtomen för läkaren i samband med kontrollbesök.

Svullnad kan förekomma i armen och bröstkorgen, särskilt om lymfkörtlarna i armhålan har avlägsnats. Du kan minska svullnaden genom att stöda armen i högläge och göra pumppande rörelser med handen, fingrarna. Om du senare upptäcker svullnad i armen förorsakad av rubbningar i lymfcirkulationen skall du kontakta din läkare.

Behandling av ärret

För att förhindra kraftig tillväxt av ärret skall du påbörja behandlingen genast då såret läkt. Börja behandlingen med att smörja ärret med bassalva med lätta masserande rörelser. På apoteket kan du köpa produkter som speciellt utvecklats för ärrbehandling.

Det är viktigt att du också behandlar vävnaden runt ärret för att hålla området rörligt och elastiskt. Kom ihåg att röra på ärret åt alla riktningar. I ett senare skede kan du röra på ärret utan kräm för att få mera rörelse i huden. Behandling av ärret har också positiv inverkan på känslan och förstärker kroppskännetomen/bilden.

1-7 dagar efter operationen

Påbörja rörelseövningarna genast efter operationen. Övningarna ökar blodcirkulationen och ämnesomsättningen samt hjälper dig att slappna av muskulaturen i axelpartiet. **Observera att du har en god hållning och gör rörelserna i lugn takt.** Vid behov kan du göra övningarna framför spegeln. Under den första veckan gör dessa rörelser endast till axelnivå.

Gör övningarna 2 – 3 ggr om dagen, 10 – 15 upprepningar.



Observera din hållning. Rulla axlarna både framåt och bakåt/åt båda hållen



Håll armarna sträckta längs med sidorna. Knyt händerna och böj armarna. Sträck fingrarna och för armarna ner tillbaka längs med sidorna.



Knäpp händerna och lyft båda armarna raka upp till axelnivå. Sänk armarna ner tillbaka.



Knyt och öppna handen. Du kan klämma t.ex. om en mjuk boll



Viloställning: liggande eller sittande. Stöd armen i högläge med en kudde.

Gå till övningarna för nästa öppning ca. 1 vecka efter operationen eller när drenen tagits bort.

1 – 3 veckor efter operationen

Gör dessa övningar ca. 1 vecka efter operationen eller när drenen tagits bort. Gör tidigare övningarna (1 – 7 dagar) som uppvärmning. De nya övningarna försnabbar vävnadens och sårets läkningsprocess samt ökar rörligheteten i axeln. Öka så småningom axelns rörelsebana till full rörlighet. Senast tre veckor efter operationen bör armens rörlighet vara återställd.

Gör övningarna 2 – 3 gånger om dagen, 10 – 15 upprepningar.



För händerna bakom nacken och låt axelpartiet vila mot underlaget. Hämta armbågarna fram mot varandra.



Håll båda armarna sträckta längs med sidorna. Lyft sedan båda armarna med sträckt armbåge, nära öra och så långt upp som möjligt. Återgå lugnt till utgångsläge.



För båda armarna med sträckt armbåge, ut till sidorna, längs med underlaget och återgå till utgångsläge (du kan föreställa dig att du gör en snöängel).

Rörelser med käpp



Lyft armarna, med sträckt armbåge, så högt upp du kan och för ner tillbaka. När rörelsen lyckas ända upp kan du föra ner käppen bakom nacken.



Ta tag i käppens ändor med båda händerna. För käppen så högt upp du kan till vardera sida.



Håll tag i käppens ändor. För käppen bakom ryggen, den opererade sidans arm är uppe. Gör "ryggvättningsrörelse", rör på käppen snett uppåt och neråt. Gör rörelsen också andra vägen.

4 – 8 veckor efter operationen

Gör dessa övningar ca. 1 månad efter operationen eller. Gör tidigare övningarna som uppvärmning. Syfte med de nya övningarna är att fortsättningsvis öka rörligheten i axelleden och övre bålen samt att öka muskelkraft.

Gör övningarna 2 – 3 gånger om dagen, 10 – 15 upprepningar.



Placera händerna mot väggen i axelbredd, med fingrarna uppåt. Gör armhävning rörelse, håll kroppen i rak linje och axelpartiet nere.



Ta hantel i vardera hand ca. 0,5 – 1 kg (fyll t.ex. 0,5 liters flaska). Lyfta armarna främre vägen upp med tummen före, håll armbågen stäckt. Sänk ner tillbaka. Du kan göra rörelsen också turvist, med ena armen i taget.



Ta hantel i vardera hand ca. 0,5 – 1 kg (fyll t.ex. 0,5 liters flaska). Lyft armarna sidovägen upp, med tummen före, håll armbågen sträckt. Sänk ner tillbaka.



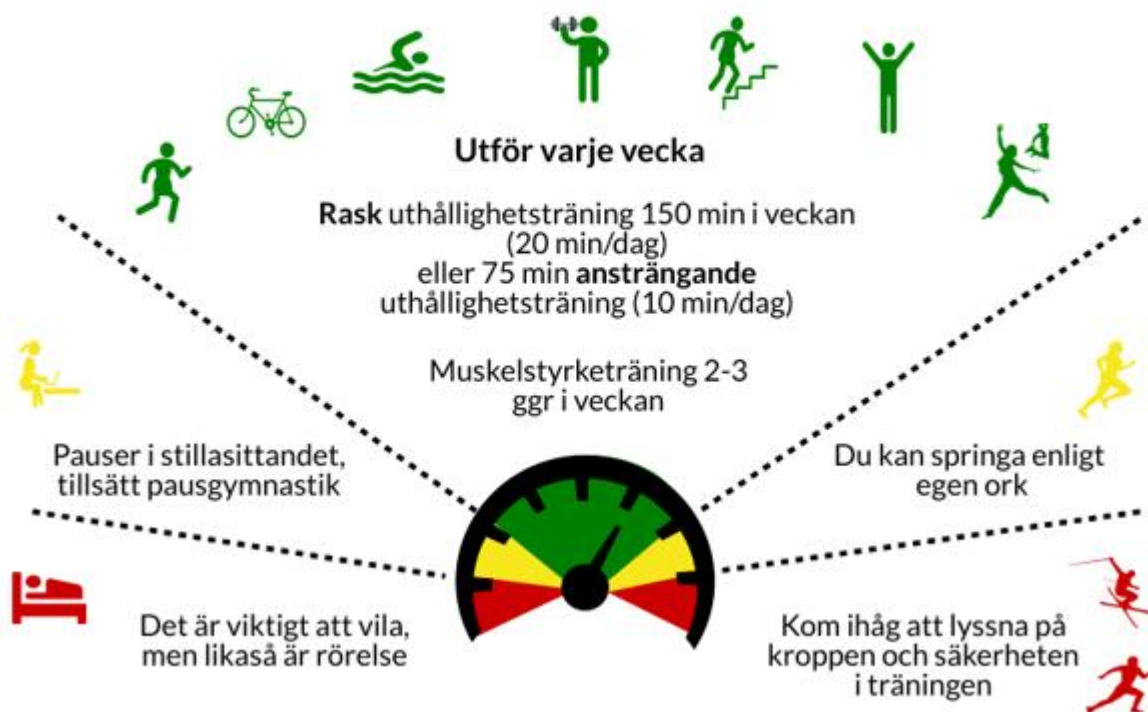
Håll armarna sträckta och för handryggarna mot varandra. För armarna ut till sidorna och vänd handflatorna uppåt. Håll stretchningen under några in- och utandningar. Du kan också prova göra bröstsimtag.



Lägg dig på rygg. Håll armen ut till sidan och böj samma sidas ben och för benet över det sträckta benet. Vänd blicken bort från den sträckta armen medan du gör några in- och utandningar. Du kan lägga den andra handen på det böjda benet för att effektivisera stretchningen. Gör stretchningen också andra vägen.

Fortsätt övningar som stärker muskelstyrka och rörlighet samt träna regelbundet. Öka gradvis belastningen, t.ex. tyngre hantlar och längre promenader. Fysisk aktivitet stödjer uthållighet i vardagen såväl som din kropps välbefinnande.

TRYGG MOTION UNDER CANCERBEHANDLINGEN



Motion och att motionera är en viktig del av din rehabilitering. Rör på dig mångsidigt och kom ihåg att lyssna på din kropp.

