

---

## PATIENTINFORMATION

---



### RÅD OCH INFORMATION FRÅN FYSIOTERAPIN TILL PATIENTER SOM OPERERATS FÖR BRÖSTCANCER

Dessa råd gäller såväl personer med lymfödem som utan ödem.

I armen och på bröstkorgen på den opererade sidan (ev. strålbehandlad) är transportkapaciteten i lymfkärlen nedsatt. Därför är det möjligt, att armen kan svälla när belastningen i lymfsystemet stiger.

#### **Bl.a. följande faktorer ökar belastningen i lymfsystemet, och bör därför undvikas:**

##### **1. Längre orörlig ställning, sittande eller stående (bristfällig muskel-pumpfunktion)**

- Låt inte armen hänga orörlig långa tider. Lagg den lätt böjd på ett armstöd, bord, kudde eller dylikt. Gör pumpande rörelser med fingrarna.
- Undvik monotona och långvariga rörelser med armen nedåt. Rytmskt muskelarbete motverkar däremot utvecklingen av ödem.

##### **2. Fysisk ansträngning**

- Intensiv träning och sport framförallt för överkroppen, t.ex. racketsport.
- Tunga lyft och bärande, t.ex. matkasse.
- Överansträngning av armen vid t.ex. fönstertvätt.

##### **3. Värme**

- Bastu. Om du ändå går i bastun en stund, skydda gärna din arm med en våt, sval handduk. Undvik för stor värmeskillnad, duscha inte i kallt vatten efter bastun.
- Bad eller simning i över +36°C vatten.
- Värmeförpackningar eller värmebehandlingar över riskområdet.

##### **4. Intensiv massage på riskområdet**

#### **Lokalt tryck mot huden försämrar lymfflödet. Undvik därför följande:**

##### **5. Åtsittande klädsel/smycken**

- BH:n får inte lämna avtryck i huden. Skaffa en modell som har breda axelband. Bröstprotesen bör vara så lätt som möjligt.
- Trång ärmlinning.
- Klocka, ringar och åtsittande armband.

##### **6. Axelväska med smal rem**

- Remmen ger mindre tryck, om den bärs tvärs över bröstet. Ryggsäck med breda remmar är ett bättre alternativ.

##### **7. Liggande på sida - om armen redan är svullen**

När lymfsystemets funktion är nedsatt, försämras också immunförsvaret. Om huden skadas leder det lättare än normalt till infektioner, vilket ytterligare belastar lymfsystemet och sänker dess transportkapacitet. Sköt därför väl om din hud och hygien.

### **Saker som du bör akta är:**

#### **8. Vassa föremål**

- Använd sax, kniv, verktyg o dyl. med försiktighet. Speciellt när du klipper naglarna.
- Skydda händer och armar med långärmat och handskar när du arbetar i trädgården.
- Undvik att bli riven av t.ex. katt.

#### **9. Bränn-och köldskador**

- Använd grillhandskar vid spisen
- Använd strykjärn försiktigt
- Undvik solbränna
- Skydda händerna vid kallt väder.

#### **10. Stick/mätning inom sjukvården**

- Inga injektioner, punktioner, blodprov eller akupunktur på riskområdet.
- Undvik blodtrycksmätning på den opererade sidan.

#### **11. Allergiframkallande ämnen**

- Undvik tvätt-och rengöringsmedel som kan irritera huden.
- Insektbett.

Använd kompressionsärm och handske dagligen från morgon till kväll då du har insjuknat i armlymfödem. Ett lymfödem kan inte direkt påverkas med någon viss diet, men ta trots det väl hand om din näring. Undvik viktökning, ät mångsidigt och begränsa användandet av salt. Kontakta din läkare omedelbart om din arm börjar svälla eller om den visar tecken på infektion (värme, rodnad, svullnad, smärta).

Om du har frågor gällande lymfödem kan du kontakta en utbildad lymfterapeut.

**Glöm inte att risken för armlymfödem är KRONISK när armhålans lymfkörtlar är opererade och/eller bestrålade vid cancerterapi.**