

## Råd til deg som er brystoperert og har fjernet lymfeknuter fra armhulen

**Lymfesystemet** er en del av kroppens sirkulasjonssystem, og en viktig del av immunforsvaret som beskytter kroppen mot infeksjoner og sykdommer. Små lymfeårer finnes i de fleste vev i kroppen. De samler opp vevsvæske og frakter det gjennom kroppen. På veien renses lymfevæsken i lymfeknutene før den tømmes tilbake i blodbanen.

**Hvorfor operasjon på lymfesystemet:** Kreftceller kan spre seg med lymfevæsken og slå seg ned i lymfeknutene. Ved noen kreftformer er det derfor nødvendig å fjerne noen lymfeknuter for å undersøke om sykdommen har spredt seg dit. Fjerning av lymfeknuter og stråling mot armhule og hals gir en økt belastning på lymfesystemet i området. Dette kan gi lokalt redusert lymfedrenasje og medføre en risiko for lymfødem.

**Operasjonsteknikk:** Ved brystkreft benyttes ofte vaktpostlymfeknute-teknikk der kun 1-3 lymfeknuter nær kreftsvulsten fjernes. Sannsynligheten for å utvikle lymfødem er da liten. Hos noen er det nødvendig med et mer omfattende inngrep hvor flere eller alle lymfeknutene i armhulen fjernes. Dette kalles aksilledisseksjon, og medfører økt risiko for lymfødem. Man kan ikke vite på forhånd hvem som får lymfødem, men de som har fjernet mange lymfeknuter og i tillegg har fått strålebehandling er mest utsatt. Internasjonale tall indikerer en risiko på mellom 5-25%.

**Øvelser:** Etter operasjonen i armhulen, er det viktig å gjenvinne full bevegelighet i skulder og arm. Helt fra starten kan du utføre øvelser til smertegrense. Øvelsene øker blod- og lymfesirkulasjon og reduserer hevelse. De bidrar til å bevare musklenes lengde og kraft, og en god stilling i skulderleddet. Øvelsene bør utføres daglig inntil du har oppnådd full bevegelighet. Dette er også en viktig forberedelse til strålebehandlingen, der du må ligge med armen over hodet. I området som mottar strålebehandling blir vevet mindre fleksibelt. Øvelser og uttøyning kan motvirke dette. Vi anbefaler derfor daglige øvelser i hele perioden du mottar strålebehandling. Du finner øvelser i brosjyren **8 ØVINGAR for deg som er brystoperert** som du har fått utdelt.

**Forsiktighetshensyn:** Det er lett å bli litt ansent og forsiktig etter operasjonen, men husk at armen og brystet tåler at du beveger deg. I starten kan det være godt med pauser der du hviler armen på en pute for god støtte og redusert hevelse. Bruk armen normalt i lette daglige aktiviteter. Slipp skuldrene ned og la armen pendle fritt langs siden. Gå gjerne tur. Det er fint om du blir litt varm og andpusten. Unngå tunge løft og svært anstrengende fysisk aktivitet, med løp og hopp, de første 2 ukene. Vi anbefaler styrketrening for armen når du har fått tilfredsstillende bevegelighet i skulderleddet.

Noen opplever nummenhet eller ekstra følsomhet i huden i operasjonsområdet, brystet eller armen. Dette skyldes påvirkning av hudnervene under operasjonen, og demper seg gradvis. Hos noen oppstår smerter og stramme drag i vevet. Det kan kjennes som en stram streng på brystveggen, i armhulen eller nedover innsiden av armen. Dette er ikke farlig, men kan gjøre det mer utfordrende å bevege armen. Det er svært viktig at du likevel forsetter med øvelsene. Noen ganger «slipper» en slik streng plutselig under bevegelse. Dette kan kjennes rart, men er ikke farlig. **Ta kontakt hvis du har smerter og strever med å bevege armen!**

**Lymfødem** er hevelse som oppstår når det hopper seg opp vevsvæske i et område. Dette skjer når transportkapasiteten i lymfeåresystemet er tydelig redusert. Lymfødem utvikler seg langsomt over uker eller måneder. Det oppstår vanligvis i løpet av de tre første årene etter operasjonen, men kan også oppstå flere år etter kirurgi og stråling. Lymfødem viser seg som hevelse i hånden, armen eller på brystveggen. Ved brystbevarende kirurgi kan det oppstå hevelse i selve brystet. I starten varierer hevelsen. Den kommer gjerne utover dagen og forsvinner om natten. Etter hvert blir det mer tydelig hevelse med mindre variasjon, og funksjonen i arm og hånd påvirkes. Huden kan bli blank og spent, og det kan lettere oppstå sår. Lymfødem gir vanligvis ikke smerte, men sprek og press er ikke uvanlig. Hevelsen vil øke på dersom den ikke blir behandlet, og etter en tid blir den vanskeligere å få ned. Det er derfor svært viktig å oppdage og behandle dette tidlig. Målet er å redusere hevelsen og holde den under kontroll slik at den ikke får utvikle seg og bli til et større problem.

**Tegn på begynnende lymfødem:** Det er dessverre ikke alltid mulig å unngå lymfødem. Vær oppmerksom dersom du erfarer følgende i hånd, arm, bryst eller brystvegg: udefinerbar ubehagelig forandring, tyngdefølelse eller sprengsmerter, armen er annerledes å ta i, klær, klokke eller ringer blir stramme, tendens til hevelse som kommer og går, synlig hevelse som øker på utover dagen og forsvinner om natten.

**Utredning:** Hvis du får hevelse i armen er det viktig at du raskt kontakter fastlege eller legevakt for å utelukke andre tilstander som også kan gi hevelse i armen. Ved mistanke om lymfødem henvises du til utredning hos lege i spesialisthelsetjenesten. Diagnosen lymfødem settes av kreftlege eller brystkirurg i spesialisthelsetjenesten. Fysioterapeut med spesialkompetanse i kreft og lymfødem kan bidra i utredningen.

**Lymfødembehandling** utføres av fysioterapeut med spesialkompetanse i kreft og lymfødem på sykehuset, i kommunen eller på fysikalske institutt: <https://www.nllf.no/fysioterapeutliste/>

#### **Her er noen ting du kan gjøre selv for å redusere risikoen for å utvikle lymfødem:**

Utfør daglige øvelser og vær fysisk aktiv. Unngå overvekt da dette øker risikoen for lymfødem. Vær oppmerksom på tendens til hevelse. Immunforsvaret er noe svekket i området hvor det er fjernet lymfeknuter. Unngå derfor skader i huden. Smør armen daglig med hudkrem (pH 5,5), og bruk gjerne arbeidshansker for å unngå kutt og skrap. Beskytt deg mot insektbitt og solbrenthet. Ved sår, rengjør med såpe og vann. Ta kontakt med lege ved tegn til betennelse i huden og feber. Unngå vaksine i armen på operert side da dette igangsetter en immunreaksjon som belaster lymfesystemet. Blodprøver er ufarlig fordi utstyret er sterilt. Én enkelt blodtrykksmåling er også ufarlig, men benytt den andre armen ved behov for gjentatte målinger for eksempel ved en operasjon.

Du finner denne og mer informasjon på vår nettside: <https://helse-bergen.no/avdelinger/ortopedisk-klinikk/fysioterapiavdelinga>

Ta gjerne kontakt med oss på telefon: 55 97 29 09  
Med vennlig hilsen Fysioterapeutene ☺