

Du är bokad för operation

Opererande läkare

Datum:

1. Tid för ankomst: på Bröstcentrum kirurgi för isotopinjektion.

Hitta hit: Huvudentrén Sankt Göransplan 1, följ skyltning mot hiss G, plan 0.

Sitt ner i väntrummet så ropar vi upp dig. Du ska *inte* anmäla dig i receptionen eller självincheckningen.

2. Efter injektionen, gå tillbaka till receptionen i huvudentrén och anmäl dig.

Du kommer att meddelas när det är din tur att opereras och går då till Centraloperation Preoperativ avdelning, våningsplan 2. Hiss A eller trappa. Följ skyltning från huvudentrén.

Du får vid behov en plats på kirurgavdelning efter operationen och skrivs ut under förmiddagen nästföljande dag

Kontakta Bröstcentrum Kirurgi snarast om:

- du har/har haft Covid-19 7 veckor innan ditt planerade operationsdatum
- du är förkyld, har sår/kvisslor, infektion nära operationsområdet eller pågående tandarbete/tandinfektion.
- du har sökt vård **utanför Norden** de sista 6 månaderna

Telefonnummer till Bröstcentrum Kirurgi

08-5870 13 60 och följ instruktionerna.

Vid akut sjukdom samma dag, ring 08-5870 29 81 mellan 07.00-16.00

Detsamma gäller om din operation är en måndag och du blir sjuk under helgen

Välkommen!



Förberedelser

Tag med dig giltig legitimation

Det är viktigt att du är förberedd när du kommer till operation. Läs därför noggrant igenom medföljande bilagor med information.

- Allmän information
- Läkemedel inför operation
- Information om bröstoperation
- Till dig som är bröstopererad
- Fasta och duschinstruktioner
- Information om operation av portvaktskörtlar
- Rökfri och alkoholfri operation
- Träningsprogram efter bröstoperation

Vaccinationer får ej ske senare än 1 vecka innan operation samt tidigast 1 vecka efter operation.

Anmälan

Ta med dig giltig legitimation.

Du anmäler dig i receptionen på Centraloperation. Du får en faktura på besöket, fakturaavgift debiteras inte. Uteblivet besök eller avbokning senare än 24 timmar debiteras med 400 kr, oavsett besökstyp. Gäller även om du har högkostnadsskydd/frikort

För information om patientavgifter, läs på www.1177.se.

Värdesaker

Lämna värdesaker och kontanter hemma eftersom sjukhuset inte kan ansvara för dem.

Du måste ha med dig giltig legitimation.

Anhörig/Medföljande

Av hygienskäl och begränsat utrymme kan anhöriga ej stanna kvar på avdelningen i väntan på operation.

Planering och hemgång

Planera operationsdagen så att du är tillgänglig hela dagen och inte har något annat inbokad. Räkna med en viss väntetid så ta gärna med en bok eller musik.

Du får inte köra bil under de första 24 timmarna efter operation i narkos eller lokalbedövning.

I övrigt gäller de restriktioner du får av din läkare

Ekonomisk kompensation vid sent inställd operation (<48 timmar)

(gäller dig som är folkbokförd i Stockholm). Information finns under **Dina rättigheter som patient**

Dina rättigheter som patient

Information om dina rättigheter som patient finns på vår hemsida, skanna koden eller använd länk <https://capiostgoran.se/din-vard/dina-rattigheter-som-patient/>



Inför din operation

Fasta

För din säkerhet i samband med narkos eller bedövning är det viktigt att magsäcken är tom på maginnehåll.

Du får äta och dricka som vanligt fram till **6 timmar** innan ankomst till sjukhuset. Därefter får du dricka genomskinliga vätskor dvs vatten, te eller kaffe utan mjölk fram till **2 timmar** innan ankomst till sjukhuset.

Tobak, snus eller tuggummi får inte brukas två timmar innan ankomst till sjukhuset.

Dusch med flytande tvål inför operation

I ett operationssår kan hudbakterier orsaka infektion. För att förbättra förutsättningarna för normal sårhäkning är det viktigt att inför operation tvätta hela kroppen.

Inför operationen ska du duscha vid två tillfällen, kvällen före operation och operationsdagens morgon.

Dusch kvällen före operation

Tag av smycken, ringar, piercing och lämna dem hemma.

Tag bort all form av nagellack på alla finger- och tånaglar. Rengör naglarna.

Täck eventuellt gips med en plastpåse vid duschningen. Avlägsna inte gips/gipsskena hemma.

Tvätta hela kroppen med flytande tvål och schamponera håret. Var extra noga med operationsområdet, navel, armhålor, ljumskar och underliv.

1. Duscha hela kroppen
2. Tvätta håret med schampo
3. Tvåla in kroppen med flytande tvål
4. Skölj noga
5. Upprepa punkt 1 - 4

Använd nytvättad handduk och nytvättade kläder efter du duschat.

Använd nytvättade sängkläder.

Dusch operationsdagens morgon

Samma som ovan, punkt 1 - 5.

Använd ej hudlotion, smink, smycken, nagellack eller hårspännen.

På avdelningen får du operationsskjorta, underbyxor, operationsstrumpor och skoskydd.

Skoskydd (plasttossor) används för att skydda strumporna när du är uppe och går.

För att minimera infektionsrisk, försök hålla huden intakt, fri från sår.

Patientinformation gällande läkemedel inför operation

Du ska ta alla dina läkemedel fram till och även på operationsdagens morgon, med vissa undantag, var god läs igenom texten nedan:

Hjärtmediciner, blodtrycksmediciner, vätskedrivande läkemedel

Jardiance och Forxiga som tas vid bl.a.vid hjärtsvikt ska sättas ut två dagar innan operation och återinsättas snarast efter operation.

ACE-hämmare och Angiotensin-II antagonister, t.ex Ramipril, Enalapril, Captopril, Triatec, Accupro, Renitec, Diovan, Candesartan, Losartan, Valsartan, Cozaar, ska EJ tas på operationsdagens morgon.

Övriga tas som vanligt operationsdagens morgon om du inte blivit kontaktad av narkosläkare och fått andra ordinationer.

Proppförebyggande och blodförtunnande läkemedel

Trombylbehandling ska i regel tas som vanligt medan uppehåll ska göras med vissa andra medel (Waran, Pradaxa, Xarelto, Eliquis, Clopidogrel, Plavix, Brilique, Efient m fl). Rådgör alltid med din opererande läkare om detta.

Smärtstillande läkemedel som kan öka blödningsrisken

Bamyl, Magnecyl, Treo ska inte tas en vecka före operationen.

NSAID-läkemedel (Ibuprofen, Naproxen, Pronaxen, Diklofenak, Voltaren, Artrotec, Orudis m fl) ska undvikas tre dygn före operationen.

Diabetesläkemedel - Obs! Tag med dina insulinpreparat till sjukhuset!

Metformin, Glucofag, Janumet, Glibenklamid, Glipizid, Glimepirid ska *inte* tas på operationsdagens morgon.

Ozempic, Wegovy, Mounjaro ska sättas ut en vecka före operationsdagen om du har veckodosering. *Vid daglig dosering ska medicinen sättas ut dagen innan operation.*

Jardiance och Forxiga ska sättas ut två dagar före operationsdagen.

Insulin ska tas som vanligt till och med kvällen före operationen. Operationsdagens morgon är dosen beroende av blodsockernivån och tas först på sjukhuset. Vårdpersonalen kommer att kontrollera och sköta insulinbehandlingen under operationen.

Aptitnedsättande läkemedel

Ozempic, Wegovy, Mounjaro ska sättas ut en vecka för operationsdagen.

Läkemedel mot autoimmuna sjukdomar

Vissa läkemedel mot autoimmuna sjukdomar (Humira, Remicade, Enbrel, Salazopurin, Metotrexat, Imurel, Azatioprin m fl) bör ibland sättas ut i samband med operation då de kan påverka läkningsförmågan. Rådgör med din läkare om detta.

Naturläkemedel

Många naturläkemedel kan ge ökad risk för blödning eller ha andra ogynnsamma effekter i kombination med de läkemedel som ges under operationen. Avsluta därför denna behandling en vecka innan operationsdagen.

Läkemedel som inte ska tas på operationsdagen

Har du frågor som gäller läkemedel är du välkommen att ringa telefonnummer angivet i din operationskallelse

Patientinformation

Operation av portvaktskörtlarna vid bröstcancer

I samband med en bröstcanceroperation undersöks i regel lymfkörtlarna i armhålan. Det ger viktig information om sjukdomen har spridit sig dit och vägledning för fortsatt behandling.

Hur går operation av portvaktskörtlarna till?

Lymfvätskans flöde från bröstet till lymfkörtlarna kan kartläggas med hjälp av spårämnen som injiceras i bröstet.

Spridningen från brösttumören sker enligt ett visst mönster där de första lymfkörtlarna fångar upp tumörcellerna tidigt, innan spridning sker till övriga lymfkörtlar i armhålan. Dessa så kallade portvaktskörtlar, vanligen 1-3, kan identifieras och tas ut under operationen. Om de visar sig vara friska så vet vi med hög säkerhet att även övriga lymfkörtlar i armhålan är friska.

När operationen är färdig skickas portvaktskörtlarna till laboratoriet (patologavdelningen), där de undersöks i mikroskop. Svaret på analysen får du vid återbesöket.

Vilka kan opereras med denna teknik?

Tekniken är möjlig att använda i de allra flesta fall av bröstcancer, men om bröstet har behandlats för cancer tidigare kan det hända att den inte är tillämplig. Om det finns misstanke om sjuka lymfkörtlar i armhålan vid diagnostillfället kan det vara ett hinder för att använda portvaktskörteltekniken.

Varianter av tekniken

Radioaktiv isotop (teknium99) - på operationsdagen injiceras en liten mängd av ett svagt radioaktivt ämne i bröstet innan operationen. Injektionen utförs på Bröstcentrum Kirurgi och tar cirka 15 minuter.

Magnetiskt spårämne (Magtrace®) - 1 månad eller fram till 1 dag innan operationen injiceras en liten mängd av en lösning som innehåller järnoxidpartiklar, i bröstet. Injektionen ges av en läkare på Bröstmottagningen.

Blå färg (Patent Blue®) - en liten mängd av ett blått färgämne injiceras i bröstet under operation. De olika teknikerna kombineras ofta och har olika för- och nackdelar.

Det är viktigt att den behandlande läkaren får besked om du har haft allergiska reaktioner eftersom vi kan behöva ta hänsyn till det vid val av teknik.

Efter operationen

Isotopens radioaktivitet försvinner inom loppet av 1 dygn. Det blå färgämnet utsöndras med urinen som kan färgas blågrön. Efter injektion av färgämne liksom det magnetiska spårämnet kan förekomma missfärgning av huden som kan vara långvarig. Vid användning av magnetiskt spårämne kan det påverka möjligheterna att använda magnetkameraundersökning av bröstet under lång tid efter operationen.

Vid analys av de uttagna lymfkörtlarna letar man efter tumörceller. Om man hittar sådana kan det i vissa fall bli aktuellt med ytterligare en operation av armhålan, där man tar ut fler lymfkörtlar. Nyare forskning tyder på att det kanske inte alltid är nödvändigt att operera bort fler lymfkörtlar, även om det finns tumörceller i portvaktskörteln.

Lars Löfgren, sektionschef, Bröstcentrum kirurgi 221123

Patientinformation

Rökfri och alkoholfri operation

Information till dig som är patient på Bröstcentrum Kirurgi

RÖKNING

Du som röker kan minska risken för komplikationer genom att avstå från att röka minst fyra veckor före och efter din operation.

Rökning kan försämra ditt operationsresultat

Risken för komplikationer under och efter en operation är högre hos personer som röker. Vanliga komplikationer är sämre sårhäkning och infektioner. Rökare drabbas även oftare av problem i hjärta, lungor och blodkärl i samband med operation. Genom att avstå från rökning före och efter en operation minskar risken för komplikationer betydligt. Om du opereras akut eller inte slutat röka inför operationen så minskar du fortfarande risken för komplikationer genom att avstå från att röka efter operationen.

Du kan få stöd att sluta röka

Du som röker kan få hjälp att göra uppehåll inför och efter din operation. Du kan få behandling med samtalsstöd och läkemedel. Tänk på att söka hjälp i god tid före operationen, eftersom det kan vara svårt att sluta direkt. Om du slutar helt är de långsiktiga hälsovinsterna stora.

Hit kan du vända dig:

- Din vårdcentral.
- Sluta-röka-linjen ger kostnadsfri rådgivning. Ring 020-84 00 00 eller besök slutarokalinjen.se

ALKOHOL

Du kan minska risken för komplikationer genom att undvika alkohol minst fyra veckor före och efter din operation.

Alkohol kan försämra ditt operationsresultat.

Risken för komplikationer under och efter en operation är högre hos personer som dricker alkohol. Risken ökar bland annat för akuta blödningar, försämrad sårhäkning, infektioner samt hjärt- och lungpåverkan. Gränsen för hur stor mängd som är skadlig är inte klarlagd. Rådet är därför att avstå helt från alkohol före och efter en operation.

Du kan få stöd att avstå alkohol

Det finns effektiva metoder för att hjälpa dig om du behöver stöd för att avstå alkohol inför och efter din operation.

Hit kan du vända dig:

- Din vårdcentral.
- En alkohelmottagning. Du hittar alkohelmottagningar på 1177.se. Välj "Hitta mottagning" och skriv alkohol i sökfältet.
- Alkohollinjen ger kostnadsfri rådgivning. Ring 020-84 44 48 eller besök alkohollinjen.se

Till dig som ska bröstopereras

Kirurgi

Syftet med operationen är att avlägsna cancern eller förändringen med god marginal och gott kos- metiskt resultat. I de fall området som behöver tas bort är stort, tar man bort hela bröstet.

I de fall man behöver ta bort hela bröstet, finns det ofta möjlighet att återskapa bröstet. Detta kan göras direkt eller vid ett senare tillfälle.

Det är viktigt att du inte tar mediciner som ökar blödningsrisken. Dessa finns i en speciell lista.

På operationsdagen träffar du den ansvariga läkaren, då finns möjlighet att svara på frågor som kommit upp. Man markerar också vilket bröst som ska opereras.

Vid bröstcanceroperationer avlägsnas också någon eller några lymfkörtlar i armhålan för analys. Ofta räcker det att ta bort den s.k. portvaktskörteln, som ibland kan innehålla tumörceller från brösttumören. För att identifiera denna lymfkörtel, injicerar man före operationen två olika ämnen i bröstet. I de fall då man antingen tar bort hela bröstet och/eller tar flera lymfkörtlar från armhålan läggs det in en tunn plastslang i sårhålan. Detta dränage kan oftast avlägsnas på morgon efter operationen. Ibland ges förebyggande antibiotika i en dos i samband med operationen.

I vissa fall kan man även behöva ge blodpropps förebyggande sprutor en tid efter operationen.

Oftast sätter vi in ett litet titanclips bröstet under operationen, vilket underlättar planeringen inför strålbehandlingen. Clipset ger inga besvär och är inget hinder för t.ex. magnetkameraundersökning eller flygplatskontroll.

Nästan alla operationer sker i narkos. Bröstkirurgi ger inte upphov till någon svår smärta, och du får recept på smärtstillande om du behöver.

Under en lång tid efter operationen kan man dock ibland uppleva olika fenomen från operationsområdet, t.ex. kortvarig smärta, hugg, stick eller en brännande känsla. Detta är helt normala sårläkningsfenomen och går över så småningom.

Ibland kan det samlas sårvätska under huden, s.k. serom, framför allt om man har tagit bort hela bröstet. Om det blir mycket vätska kan man behöva tappa ut den. Det görs på Bröstmottagningen.

Överarmens insida känns ofta bedövad efter ingrepp i armhålan, beroende på att några känselnerv till huden blivit avskurna vid operationen. Det är inte farligt och brukar minska så småningom. Armsvullnad efter operationer i armhålan är ovanligt. Alla stygn löser upp sig av sig själv och behöver alltså inte tas bort. Den tejp som sitter över såret, tål vatten så det går bra att duscha redan dagen efter operationen.

Tiden på avdelningen

Om flera av armhålets lymfkörtlar eller hela bröstet tas bort får du ligga kvar natten efter operationen. Vid mindre ingrepp är det vanligen planerat för hemgång samma dag. Om man har tagit bort flera lymfkörtlar i armhålan, eller hela bröstet kommer en sjukgymnast på morgonen med ett träningsprogram. Du får också träffa din läkare i samband med utskrivning.

Sjukskrivning

Sjukskrivning efter bröstoperationer varierar från några dagar för de mindre ingreppen till 3-6 veckor. Vid tilläggsbehandling med strålning eller cytostatika kan en längre tids sjukskrivning vara motiverad. Det kommer ofta en trötthetsreaktion efter de större ingreppen, vilket är helt naturligt

Återbesök

När du kommer på återbesök efter 10-12 dagar, är all vävnad analyserad och vi har haft tillfälle att diskutera vilken behandling som är bäst för dig.

Tilläggsbehandling

Det finns olika varianter av tilläggsbehandling:

1. (anti-)hormonell behandling i tablettform
2. Strålbehandling, som vanligen startar 6-8 veckor efter operationen
3. Cytostatika (cellgifts-)behandling
4. Antikroppsbehandling.

Den rekommendation du får baseras på diskussionen som förts på vår sk multidisciplinära konferens, där läkare och sjuksköterskor från olika specialiteter diskuterar tillsammans.

Kontroller

Vi har olika uppföljningsprogram beroende på vilken sorts behandling som givits. Vanligen kontrolleras du årligen med mammografier i upp till 10 år.

Kontaktpersoner

Kontakta din läkare eller kontaktsjuksköterska på Bröstcentrum tel. 08-5870 1360.
Mammografiavdelningen, tel. 08-5870 1791.

Bröstcancerföreningen (BCF)

Amazona

Amazona erbjuder dig olika aktiviteter som föreläsningar och temakvällar samt rehabiliteringsinsatser för att du snabbt ska komma i form igen. Amazonas mötesplats ligger på Frejgatan 56, där kan du komma i kontakt med andra kvinnor som behandlats för bröstcancer och dit är du välkommen varje dag, kl. 10.00-14.00. Tel. 08-32 55 90.

<https://www.amazona.se/>

Kvalitetsregister

Vi registrerar kontinuerligt resultaten av vår verksamhet. Analyser av kvalitetsregistreringen ger oss redskap att förbättra och utveckla behandlingsmetoder och omvårdnad. Din identitet skyddas i registren genom sekretess på samma sätt som i din journal. Om du inte vill vara med i registret, som inte hör till dina ordinarie journalhandlingar, ska du meddela din läkare.

Vill du ha mer information om kvalitetsregister?

Se Regionalt cancercentrums hemsida:

<https://www.cancercentrum.se/stockholm-gotland/cancerdiagnoser/brost/kvalitetsregister/>

eller be oss på mottagningen om en utskrift av den mer utförliga informationen.

Till dig som är bröstopererad på Capio S:t Görans sjukhus

Sår, förband och hygien

Ditt sår är sytt med stygn som löses upp av kroppen. Du har kirurgtejp som förband och den ska sitta på i 10 dagar. Vi tar bort tejpens om du har ett bokat återbesök. Annars byter man den själv en gång i veckan i tre månader för att få så fina ärr som möjligt.

Huden blir irriterad om tejpens byts oftare. Tejpens finns att köpa på apoteket. Ärrn bör inte utsättas för solljus under första året. Du ska duscha hela kroppen inklusive operationsområdet. Har du kvarvarande sårdränage, får du duscha 24 timmar efter det tagits bort. Tejpens torkar efter duschning och har fortsatt bra fäste.

Smärta och smärtlindring

Smärta i sårområdet är helt normalt och en del av läkningsprocessen. Eftersom det är viktigt att du kommer igång och rör på dig tidigt efter operationen rekommenderar vi att du tar smärtstillande läkemedel (t ex Alvedon) regelbundet under första tiden om du har ont.

Varningssignaler

Tecken på infektion

Om du får hög feber med allmänpåverkan, kraftig rodnad och svullnad runt sårområdet samt vätskande sår kan det vara tecken på infektion. På vardagar kontaktas bröstmottagningen och övrig tid akutmottagningen.

Tecken på blodpropp

Blodpropp är en ovanlig komplikation men om t ex underbenet svullnar upp eller om du får tungt att andas så är det viktigt att du kontaktar akutmottagningen.

Dränage

Om du går hem med dränage; vänligen se separata instruktioner kring hantering av dränaget. Om du under kvällen/natten efter operationen skulle notera att mängden vätska/blod i dränaget är mer än 150 ml eller att operationsområdet hastigt svullnar, ska du kontakta akutmottagningen.

Svullnad

En allmän svullnad av operationsområdet är helt normalt. Det kan även samlas sårvätska i operationsområdet efter att dränaget är borttaget, (serom) som gör att det kan kännas spänt och ömt. Detta är helt ofarligt och för det mesta tar kroppen hand om det. Om det besvärar dig mycket kan man suga ut vätskan.

Hematom

Det är vanligt med blåmärken (hematom) i operationsområdet och de ändrar färg samt flyttar sig nedåt och åt sidorna successivt efter operationen. Även blåmärkena tar kroppen hand om även om de ibland kan vara mycket utbredda.

Till dig som blivit opererad i narkos

Under operation har du varit sövd. Medicinerna du fått går gradvis ur kroppen och under de första 24 timmarna ska du avstå från bilkörning. Man kan ibland känna sig trött och illamående efter operationen, men dessa besvär går normalt över inom det första dygnet.

Det är också vanligt att känna en lätt irritation i halsen vilket beror på att du under narkosen kan ha haft ett mjukt plaströr i halsen.

Fysioterapeut

Efter vissa operationer lämnar vi separat information rörande fysioterapi.

Återbesök

Du har ett bokat återbesök till oss om inget annat anges.

Sjukskrivning

Behovet av sjukskrivning varierar från någon dag för de mindre ingreppen till 3-6 veckor efter en större operation. Vid sjukskrivning mindre än 1 vecka utfärdas inget intyg. Du får då sjukanmäla dig själv hos din arbetsgivare.

Journalen

Du kan läsa/beställa din journal via 1177 eller genom att kontakta vårt journalarkiv via telefon på telefon nr; 08-5870 12 68.

Magen

Det är lätt att få förstoppning den första tiden efter en operation. Det kan bero på mediciner och på minskad aktivitet. Se till att dricka ordentligt och ät fiberrik kost, t ex grovt bröd, frukt, katrinplommon och rotsaker. På apoteket finns receptfria tarmreglerande medel att köpa.

Mat

Det är viktigt att du dricker och äter bra för att orka med rehabiliteringen. Maten är en viktig del i läkningen. Försök att äta och dricka ordentligt trots nedsatt aptit.

Aktivitet

Att vara lagom aktiv är gynnsamt för läkning och förebygger blodproppar. Försök att klara dig själv så mycket som möjligt. Följ sjukgymnastens instruktioner.

Viktiga telefonnummer

Akutmottagningen/ Capiro S:t Görans sjukhus	08-5870 10 00 (växel)
Centraloperation	08-5870 12 57
Avd 38	08-5870 10 38
Bröstcentrum Kirurgi	08-5870 13 60
Fysioterapeuterna följ instruktioner	08-5870 29 51

Mer info om Bröstcentrum Kirurgi finns på vår hemsida www.capiostgoran.se
<<http://www.capiostgoran.se/>>

Vi hoppas att du har känt dig väl omhändertagen av oss under vårdtiden på Capiro S:t Görans Sjukhus. Om du har tankar och idéer om hur vi kan förbättra oss tar vi tacksamt emot dessa

Information och träningsprogram efter bröstoperation-portvaktsskörtel

Information från fysioterapeuten efter bröstbevarande operation och borttagande av den så kallade portvaktsskörteln (sentinel node).

Dagen efter operationen kan du börja använda armen. Gör gärna aktiva rörelser med axlar och armar så du inte stelnar till. Undvik fysiskt ansträngande aktiviteter under 3-4 veckor. Promenader kan du börja med direkt.

De små ärr som uppstod under operationen ska normalt inte påverka din rörlighet i armen och axeln, men för att undvika stramhet i ärren bör du från dagen efter operationen kontrollera din rörlighet och vid behov göra töjningar (övning 1-3 nedan). Syftet är att töja på ärret och behålla rörligheten i axeln. Det ska strama och dra men inte göra ont. Fortsätt göra töjningarna så länge du känner att det stramar.

Besvär efter operationen

Vid operationen tas en eller några lymfkörtlar bort, de så kallade portvaktsskörtlarna (sentinel node). I sällsynta fall kan man få symtom på störningar i lymfens cirkulation, som brukar beskrivas som en "sträng" i armen, svullnad i och runt armhålan, bröstet eller armen på den opererade sidan. Besvären brukar successivt klinga av och försvinna inom 2 månader. Om du har ont kan du avstå från övning 2 i träningsprogrammet under en tid. Prata med din kontaktsjuksköterska om du upplever att besvären inte går över.

Strålbehandling

Strålbehandlingen ges vanligen mot bröstet en tid efter operationen. Strålbehandlingen kan på sikt ge en stramhet i bröstmuskeln. Det är därför viktigt att du varje dag under strålbehandlingen och upp till ett år efteråt regelbundet kontrollerar rörligheten och töjer om det känns stramt i bröstet eller axillen. Har du frågor om rörelseträningen efter operationen samt fysisk aktivitet under eller efter din behandling, prata med fysioterapeuterna där du opererats.

Träningsprogram

Nedan beskrivs exempel på olika övningar som hjälper dig att återfår rörligheten.

Gör gärna övningarna 2 gånger per dag.

Övning 1 töjning

1. Lägg händerna under huvudet och armarna i ett avslappnat läge
2. Håll 20-30 sekunder
3. Upprepa 3 gånger



Övning 2 töjning

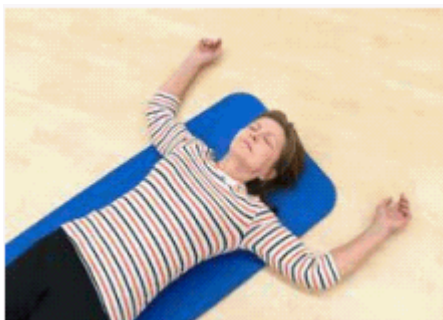
1. Håll ihop händerna och sätt dem i golvet bakom huvudet.
2. Glid med händerna bakåt längs golvet tills det stramar
3. Håll 20-30 sekunder
4. Fortsätt en liten bit till och håll 20-30 sekunder

Upprepa 3 gånger



Övning 3 töjning

1. Ligg med armarna som på bilden
2. Håll i 2 minuter



Senast uppdaterad 2020-11-25