

Gode råd efter lymfeknuderømning i armhulen

Du har fået fjernet lymfeknuder i armhulen i forbindelse med brystkræft. Efter operationen kan du opleve problemer i armen i den side, hvor du er blevet opereret.

Du kan opleve, at din arm hæver. Det skyldes, at lymfevæsken kan have svært ved at løbe tilbage fra armen til den centrale del af kroppen efter operationen. Du kan hindre, at tilstanden bliver værre eller permanent ved at følge en række gode råd, som du kan læse herunder.

SÅDAN AFHJÆLPER OG UNDGÅR DU HÆVELSE I ARMEN

Du skal skåne armen resten af livet, så den ikke bliver permanent hævet. Sådan bør du gøre:

Brug armen uden at overbelaste den

Det er vigtigt, at du bruger armen, men at du ikke overbelaster den. Undgå langvarigt ensformigt, tungt arbejde, fx computerarbejde med computermus, vinduespudding, støvsugning, strikning, badminton, havearbejde og lignende. Variér arbejdet og hold pauser.

Undgå tunge løft

Undgå at foretage tunge løft og at bære på tunge ting, fx tasker og bæreposer. Du må ikke bære en skuldertaske på den side, hvor du er blevet opereret. Tunge løft kan ligeledes fremprovokere væskeophobning.

Undgå stramt tøj

Forsøg at undgå stramt tøj på arme og overkrop, fx bh-stropper.

Undgå at få sår

Undgå så vidt muligt at skære dig og at få rifter på hænder og arme. De manglende lymfeknuder og det dermed nedsatte tilbageløb af lymfevæske kan forværre en eventuel infektion i såret.

Undgå høje og lave temperaturer

Du skal undgå meget varme eller kolde bade, sauna og solskoldning.

Fortsæt med øvelser

Det er vigtigt, at du husker at træne armen i **mindst 1 år** efter operationen og gerne meget længere.

Få taget blodprøver og blodtryk i modsatte arm

Når du fremover skal have taget blodprøver og målt blodtryk, skal det ske i den arm, som ikke er blevet opereret.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00