 Fysioterapi Dalarna	Dokumentets titel Fysioterapeutiska riktlinjer vid bröstkirurgi		
	Dokumentkategori Riktlinje	Reviderat datum/av 2022-05-17 Malin Eljans, Leg. Sjukgymnast Victoria Bäckvik Leg. Fysioterapeut	Sida nr (av) 1(12)
Gäller för verksamhet Fysioterapi Falun	Upprättat datum/av 2018-12-19 Johanna Strömbom Leg. Fysioterapeut Jessica Bryggare Leg. Sjukgymnast Malin Eljans Leg. Sjukgymnast	Godkänt datum/av 2022-05-25 Specialitetsgrupp Fysioterapi	Giltig t.o.m. 2025-05-24

Bakgrund

I Sverige och i övriga världen är bröstcancer den vanligaste cancersjukdomen hos kvinnor. Globalt rapporterades 2,1 miljoner bröstcancerdiagnoser 2018. Året innan, 2017, rapporterades 10 359 bröstcancerdiagnoser i Sverige och 2018 avled 1407 individer. Antalet män som insjuknar är betydligt färre i jämförelse med kvinnor. I Sverige rapporterades 40 bröstcancerdiagnoser hos män år 2017 (Nationellt vårdprogram Bröstcancer 2020).

Risken att dö i bröstcancer har minskat de senaste åren. I Sverige ligger 5-årsöverlevnaden kring 90% och 10-årsöverlevnaden är kring 80%. Återfall av bröstcancer är mycket allvarligt och leder för de flesta till obotlig sjukdom (Nationellt vårdprogram Bröstcancer 2020).

Orsaken till att man utvecklar bröstcancer är mångfacetterad och mycket pekar på att livsstil och miljöfaktorer har stor betydelse. Forskningar har visat att det finns ett antal etablerade riskfaktorer där den starkaste är kvinnligt kön. Risken för bröstcancer stiger med ökande ålder där åldersgruppen 60-69 år har den högsta incidensen i Sverige. Även ursprungsland är en stark riskfaktor där Europa och USA har högst incidens. Hög socioekonomisk status och/eller lång utbildning samt genetiska faktorer/bröstcancer i slakten är två andra riskfaktorer. Tidig menarche och sen menopaus samt en sen första graviditet ökar också risken för utvecklandet av bröstcancer. (Nationellt vårdprogram Bröstcancer 2020).

Man har som friskfaktor sett en minskad risk för bröstcancer hos kvinnor som genomgår fler barnafödslar samt hos mödrar som ammar sina barn i större utsträckning. Hormonbehandling i symptomlindrande syfte under menopaus ökar risken för bröstcancer vilket gör att man nu råder till tidsbegränsad användning av dessa preparat. Andra riskfaktorer för bröstcancer är övervikt, hög mammografisk densitet, vilket gör upptäckt av tumörer svårt på mammografin, samt tidigare bröstsjukdomar (Nationellt vårdprogram Bröstcancer 2020).

Vid primär bröstcancer är målsättningen att åstadkomma bot genom multidisciplinär samverkan av diagnostik och behandlingar så som medicinska behandlingar, kirurgi samt strålning. Kirurgi med bröstbevarande operation med tillägg av strålbehandling

ger en likvärdig överlevnad som om man opererar bort hela bröstet (Nationellt vårdprogram Bröstcancer 2020).

I Dalarna opereras cirka 250 individer med bröstcancer per år. På Falun lasarett genomförs olika typer av bröstkirurgiska ingrepp. Sektorresektion som innebär att en del av bröstet opereras bort, mastektomi där hela bröstet opereras bort, sentinel node där den första lymfkörteln undersöks samt axillarutrymning där samtliga lymfkörtlar opereras bort. Man utför även bröstkirurgi med direktrekonstruktion med protes, protesoperationer eller latissimus dorsirekonstruktion som sker efter aktiv behandling.

Vid bröstkirurgi finns risk för nedsatt rörlighet i axelled. Därför rekommenderas rörelseträning postoperativt (Wilson DJ).

Fysisk aktivitet rekommenderas för att lindra symtom och biverkningar under hela behandlings- och rehabiliteringsperioden. Det finns stark vetenskapligt underlag att fysisk aktivitet minskar fatigue samt förbättrar fysisk funktionsförmåga och hälsorelaterad livskvalitet. Både aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet rekommenderas (Nationellt vårdprogram Bröstcancer 2020).

Mål

Öka och bibehålla rörlighet i axelleden.

Bibehålla fysisk aktivitetsnivå under cancerbehandling.

Åtgärder

Alla bröstcancer patienter får preoperativt en vårdplan av kontaktsjuksköterskorna på mottagningen, i den finns information från Fysioterapin, se bilaga 1. Informationen innehåller bland annat rörelseprogram, information kring fysisk aktivitet samt lymfödem.

På Falu lasarett görs de flesta bröstoperationerna dagkirurgiskt. En del patienter som opererat mastektomi/sectorresektion vårdas ineliggande på avdelning av olika anledningar. Fysioterapeut/sjukgymnast träffar inte dessa patienter rutinmässigt. De patienter som genomgår bröstkirurgi med rekonstruktion med protes eller latissimus dorsirekonstruktion träffar fysioterapeut/sjukgymnast för postoperativ information, se bilaga 2 och 3.

Utvärdering/Resultatuppföljning

Idag sker ingen planerad uppföljning av dessa patienter.

Lokala rutiner

Operationer utförs endast på Falu lasarett.

Uppföljning av annan vårdnivå

Patienter som besväras av lymfödem efter behandlingen, bedöms och behandlas av lymfterapeut inom den specialiserade vården. Läkare eller kontaktsjuksköterska skriver remiss.

Patienter som besvär med nedsatt rörlighet i axelleden efter operationen hänvisas att söka fysioterapeut/sjukgymnast i primärvården.

Litteratursökning

En förnyad litteratursökning utfördes i maj 2022 i databasen Pub Med.
Vid sökning användes sökorden: breast cancer, physical therapy, exercise

Källor

Dessa lokala behandlingsriktlinjer baseras på Nationellt vårdprogram bröstcancer 2020 samt FYSS, Fysisk aktivitet vid Cancer 2021.

Referenser

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. [4., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB; 2021.

Nationellt vårdprogram Bröstcancer, framtaget av Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland 2020.

<https://www.cancercentrum.se/globalassets/cancerdiagnoser/brost/vardprogram/nationellt-vardprogram-brostcancer.pdf>

Wilson DJ. Exercise for the Patient after Breast Cancer Surgery. [Semin Oncol Nurs](#) 2017;33(1):98-105.

Bilagor

Information efter bröstoperation

Från första dagen efter operation kan du använda armen ungefär som vanligt, men undvik tyngre lyft. Gör gärna rörelser med axlarna för att undvika stelhet. Övningarna nedan kan du börja med dagen efter operationen. Syftet med övningarna är att du ska få tillbaka samma rörlighet i axeln som du hade innan operationen. I början kan det vara lite besvärligt att utföra övningarna men efter hand går det lättare.

I det fall du inte fått tillbaka lika stor rörlighet som innan operationen efter ca 3 månader kontakta fysioterapeut/sjukgymnast i primärvården. Ingen remiss behövs.

Om du gör övningarna framför en spegel, så kan du lättare se att du gör rätt. Gör rörelserna till smärtgränsen. Det får alltså streta, strama och göra lite ont.

Gör övningarna dagligen, varje övning 5 gånger och hela programmet 3 gånger per dag.

Spara programmet och återuppta träningen på nytt, om du upplever att din axelledsrörlighet försämras. Ska du genomgå strålbehandling fortsätt med rörelseprogrammet under och efter strålningen.



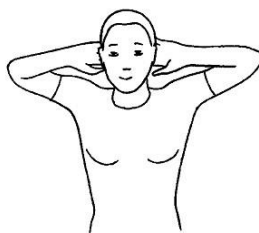
Dra långsamt upp axlarna mot öronen, samtidigt som du andas in.

Håll kvar 5 sekunder.

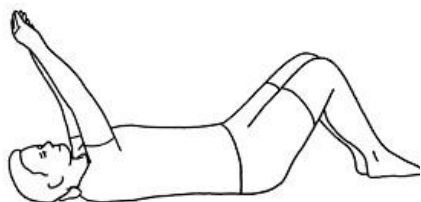
Sänk axlarna långsamt samtidigt som du andas ut.



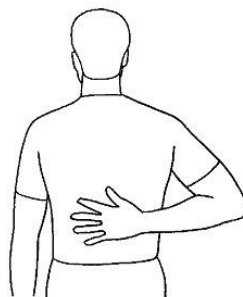
Lägg händerna i nacken, för armbågarna utåt-bakåt så långt det går.



Håll kvar i 5 sekunder och för sedan ihop armbågarna. Kan utföras även i liggande.



Knäpp händerna och lyft armarna ovanför huvudet, så långt det går. Kan utföras även i sittande eller stående.



Lägg handen på ryggen med handflatan utåt. För handen upp till motsatta sidans skulderblad.

Fysisk aktivitet är positivt under hela behandlings- och rehabiliteringsperioden och bidrar till att återhämtningen går snabbare. Man vet att konditionen och styrkan förbättras, trötthet under behandlingen minskar samt livskvalitén ökar. Fysisk aktivitet är också bra för att minska ledsmärta. Försök att hitta en aktivitet som du trivs med! Rekommendationen är att försöka vara fysisk aktiv 150 minuter/vecka på måttlig intensitet där du får en ökning av puls och andning eller 75 minuter på hög intensitet där du ska få en markant ökning av puls och andning. Det är även bra att 2-3 ggr/vecka utföra muskelstärkande träning. Fysioterapeut/Sjukgymnast kan stötta dig med träningen.

Lymfödem Efter en bröstoperation så finns det i fortsättningen alltid en viss risk för ett försämrat lymfflöde på opererade sidan. Det kan visa sig i form av ett lymfödem (en svullnad) i arm, hand eller bröst. Ödemet kan även finnas på bröstkorg eller rygg. Alla får inte besvär!

Lymfödem syns inte alltid men känns. Trötthetskänsla i armen eller att den känns annorlunda kan vara tecken på ett lymfödem. Tyngdkänsla i arm eller bröst kan också vara tecken på ett lymfödem.

Skulle du få besvär med lymfödem, så finns det lymfterapeuter som du kan få hjälp av. Be din läkare/kontaktsjuksköterska att skriva en remiss.

Om du har funderingar kring lymfödem eller rörelseträning hör gärna av dig! Se telefonnummer till lymfterapeut i vårdplanen.

Efter en bröstoperation kan armen vara mer infektionskänslig än tidigare. Försök att hålla huden hel och mjuk. Försök att undvika sår och självsprickor i armen på den opererade sidan.

Om din arm blir varm, röd och du kanske också får feber, så kan detta vara ett tecken på en erysipelasinfektion (rosfeber). Även bröstet och bröstkorgen kan drabbas av rosfeber. Tag i dessa fall alltid kontakt med din vårdcentral för att få antibiotika.

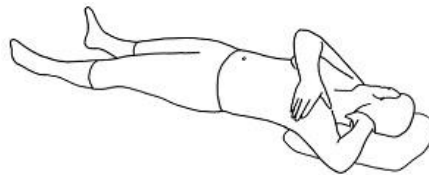
Information efter bröstoperation och rekonstruktion med protes

Från första dagen efter operation kan du använda armen ungefär som vanligt. För att minska risken för att protesens skall röra sig uppåt/glida ur sitt läge skall du undvika att lyfta armen över axelhöjd de två första veckorna samt inte utföra tyngre lyft de första 6 veckorna. Efter ett par veckor kan du lyfta ca 1-2 kg. Gör gärna rörelser med axlarna för att undvika stelhet. Övning 1 kan du börja med redan första dagen efter operation. Efter 3 veckor börjar du med tøjningarna (övn 2,3). Syftet med övningarna är att du skall återfå elasticitet i bröstmuskeln och därmed samma rörlighet i axeln som du hade innan operationen. Det är viktigt att fortsätta med rörelserna så länge det finns en antydning till stramhet i operationsområdet. Det ska strama i ärr/operationsområdet när du gör rörelserna men det ska inte göra ont. Gör rörelserna liggande. I det fall du inte fått tillbaka full axelrörlighet efter ca 2 månader kontakta fysioterapeut/sjukgymnast i primärvården. Ingen remiss behövs.



1. Drag axlarna uppåt mot öronen. Håll kvar några sekunder. Tryck sedan axlarna ner mot fötterna. Håll kvar några sekunder. Slappna av. Upprepa 5 gånger.

2. Ligg på plant underlag med handen i nacken. Lägg ena handen på bröstkorgen ovanför protesens. För armbågen så långt ner som möjligt mot underlaget. Stanna då det stramar. Håll kvar ca 2 min. (Lägg eventuellt en kudde eller handduk under armen)



3. Ligg på plant underlag och med överarmen rakt ut ifrån kroppen och vinkla armen så långt nedåt som möjligt. Stanna då det stramar. Håll kvar ca 2 min. (Lägg eventuellt en kudde eller handduk under armen)



Fysisk aktivitet är positivt under hela behandlings- och rehabiliteringsperioden och bidrar till att återhämtningen går snabbare. Man vet att konditionen och styrkan förbättras, trötthet under behandlingen minskar samt livskvalitén ökar. Fysisk aktivitet är också bra för att minska ledsmärta. Försök att hitta en aktivitet som du trivs med! Rekommendationen är att försöka vara fysisk aktiv 150 minuter/vecka på måttlig intensitet där du får en ökning av puls och andning eller 75 minuter på hög intensitet där du ska få en markant ökning av puls och andning. Det är även bra att 2-3 ggr/vecka utföra muskelstärkande träning. Fysioterapeut/Sjukgymnast kan stötta dig med träningen.

Lymfödem Efter en bröstoperation så finns det i fortsättningen alltid en viss risk för ett försämrat lymfflöde på opererade sidan. Det kan visa sig i form av ett lymfödem (en svullnad) i arm, hand eller bröst. Ödemet kan även finnas på bröstkorg eller rygg. Alla får inte besvär!

Lymfödem syns inte alltid men känns. Trötthetskänsla i armen eller att den känns annorlunda kan vara tecken på ett lymfödem. Tyngdkänsla i arm eller bröst kan också vara tecken på ett lymfödem.

Skulle du få besvär med lymfödem, så finns det lymfterapeuter som du kan få hjälp av. Be din läkare/kontaktsjuksköterska att skriva en remiss.

Om du har funderingar kring lymfödem eller rörelseträning hör gärna av dig! Se telefonnummer till lymfterapeut i vårdplanen.

Efter en bröstoperation kan armen vara mer infektionskänslig än tidigare. Försök att hålla huden hel och mjuk. Försök att undvika sår och självsprickor i armen på den opererade sidan.

Om din arm blir varm, röd och du kanske också får feber, så kan detta vara ett tecken på en erysipelasinfektion (rosfeber). Även bröstet och bröstkorgen kan drabbas av rosfeber. Tag i dessa fall alltid kontakt med din vårdcentral för att få antibiotika.

Bilaga 3



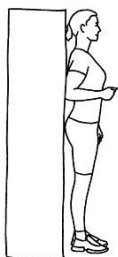
Egenövningar efter Latissimusrekonstruktion

Upprepa minst 2 gånger dagligen

1: Från första dagen: Dra axlarna uppåt mot öronen. Håll kvar några sekunder. Tryck sedan axlarna ned mot fötterna. Håll kvar några sekunder. Slappna av. Upprepa 5 gånger.



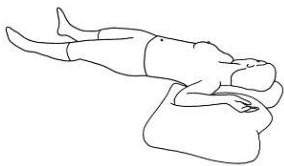
2: Från första dagen: Stå lutad mot en vägg. Böj i armbågarna och gör 15 armhävningar.



3. Från första dagen: Stå med ryggen mot en vägg och böj i armbågarna. Tryck armarna mot väggen. Håll några sekunder. Upprepa 15 gånger.



4. Efter 14 dagar: Ligg på plant underlag med händerna i nacken. För armbågarna så långt ner som möjligt mot underlaget. Stanna då det stramar. Håll kvar ca 2 min. (Lägg ev en kudde eller handduk under armen)



5. Efter 14 dagar: Lägg överarmen rakt ut ifrån kroppen och vinkla underarmen så långt nedåt som möjligt. Stanna då det stramar. Håll kvar ca 2 min. (Lägg ev en kudde eller handduk under armen)



6. Efter 14 dagar: Sätt händerna på ett ryggstöd eller bord framför dig. Känn att det stramar i sidan. Håll till dess att stramheten avtar (minst 30 sek) och töj sedan en gång till.

Fysisk aktivitet är positivt under hela behandlings- och rehabiliteringsperioden och bidrar till att återhämtningen går snabbare. Man vet att konditionen och styrkan förbättras, trötthet under behandlingen minskar samt livskvalitén ökar. Fysisk aktivitet är också bra för att minska ledsmärta. Försök att hitta en aktivitet som du trivs med! Rekommendationen är att försöka vara fysisk aktiv 150 minuter/vecka på måttlig intensitet där du får en ökning av puls och andning eller 75 minuter på hög intensitet där du ska få en markant ökning av puls och andning. Det är även bra att 2-3 ggr/vecka utföra muskelstärkande träning. Fysioterapeut/Sjukgymnast kan stötta dig med träningen.

Lymfödem Efter en bröstoperation så finns det i fortsättningen alltid en viss risk för ett försämrat lymfflöde på opererade sidan. Det kan visa sig i form av ett lymfödem (en svullnad) i arm, hand eller bröst. Ödemet kan även finnas på bröstkorg eller rygg. Alla får inte besvär!

Lymfödem syns inte alltid men känns. Trötthetskänsla i armen eller att den känns annorlunda kan vara tecken på ett lymfödem. Tyngdkänsla i arm eller bröst kan också vara tecken på ett lymfödem.

Skulle du få besvär med lymfödem, så finns det lymfterapeuter som du kan få hjälp av. Be din läkare/kontaktsjuksköterska att skriva en remiss.

Om du har funderingar kring lymfödem eller rörelseträning hör gärna av dig! Se telefonnummer till lymfterapeut i vårdplanen.

Efter en bröstoperation kan armen vara mer infektionskänslig än tidigare. Försök att hålla huden hel och mjuk. Försök att undvika sår och självsprickor i armen på den opererade sidan.

Om din arm blir varm, röd och du kanske också får feber, så kan detta vara ett tecken på en erysipelasinfektion (rosfeber). Även bröstet och bröstkorgen kan drabbas av rosfeber. Tag i dessa fall alltid kontakt med din vårdcentral för att få antibiotika.



Fysisk aktivitet

– en del av din cancerrehabilitering



Regelbunden fysisk aktivitet

Dagens forskning visar att de flesta som har cancer eller som tidigare har behandlats för cancer mår bättre genom att vara fysiskt aktiva och röra på sig. Regelbunden fysisk aktivitet kan minska biverkningar av cancerbehandling och symtom av sjukdomen.

Möjliga vinster med fysisk aktivitet är bland annat:

- Bättre kondition och blodcirkulation.
- Starkare muskler och bättre balans.
- Minskad trötthet och bättre sömn.
- Minskad oro, nedstämdhet och stress.
- Minskade besvär med smärta, illamående, aptitlöshet och förstoppning.
- Mer energi för att umgås med andra människor.
- Ökad självkänsla och bättre livskvalitet.

Vilken form av fysisk aktivitet är bäst?



Den bästa träningen är den som blir av. Alla är olika och det viktigaste är att du hittar en form av fysisk aktivitet som du mår bra av. Välj träning utifrån dina egna förutsättningar och hur du reagerar på din behandling. Om du inte har tränat på länge är ett tips att starta steg för steg. Sätt mål som du kan uppnå. Det är viktigt att du känner dig trygg och gör något som du trivs med.

På nästa sida finns rekommendationer för hur du som har eller har haft cancer bör göra. Om det inte är möjligt att följa rekommendationerna, försök vara så aktiv som din sjukdom tillåter. Undvik framför allt att sitta stilla länge.

Rekommenderad fysisk aktivitet

- Du bör vara aktiv minst två och en halv timme per vecka.
- Aktiviteten bör spridas ut på flera dagar per vecka, i minst 10 min långa pass. Till exempel kan du gå en promenad 30 min fem gånger per vecka.
- Aktiviteten ska vara så pass ansträngande att pulsen ökar något och att du blir lätt andfådd.
- Om du känner att du klarar av det kan du få större effekt genom att öka träningsmängden per dag eller öka tempot på träningen.
- Du bör styrketräna kroppens stora muskler minst två gånger per vecka. Det kan vara träning med till exempel vikter eller gummiband.

Vardagsrörelser och exempel på olika träningsformer

- Även enkla aktiviteter i vardagen som till exempel hushållsarbete och trädgårdsarbete kan ha stor påverkan på din fysiska hälsa. Rör på dig efter ork och förmåga.
- Promenader är en bra form av träning som passar många. Vill du öka muskelarbetet och få stöd för balansen kan du gå med stavar.
- Löpning och jogging är effektiva sätt att träna kondition, men det är ganska ansträngande för kroppens leder. Är du ovan att springa, är överviktig eller har skelettpåverkan är det bättre att välja ett annat sätt att träna på.
- Cykling är en skonsam träning som är bra för hjärta, lungor och muskler.
- Träning i varmvattenbassäng är bra för dig som har problem med leder och skelett eller är överviktig.
- Styrketräning är ett bra sätt att träna muskelstyrka. Om du är nybörjare eller inte har tränat på ett tag bör du först få hjälp av en fysioterapeut/sjukgymnast eller kunnig instruktör.
- Träningsformer som pilates, yoga, qigong eller thai chi är exempel på andra lämpliga aktiviteter för styrka, smidighet och avslappning.

Tid för återhämtning

För att din kropp ska bli starkare av träningen är det nödvändigt med återhämtning. Vila gärna en stund efter din träning. Se till att äta och dricka efter träningen.

Hjälp och stöd i din träning

Du ska känna dig trygg i din träning, ibland behöver du vara lite försiktig och ta hjälp och stöd av vården.

- Om du har skelettpåverkan är det bra att diskutera lämplig träning med din fysioterapeut/sjukgymnast.
- Om du är opererad finns det särskilda restriktioner som du får av din läkare.
- Träna inte om du känner dig yr, har bröstsmärta eller om du blir andfådd utan att ha ansträngt dig. Meddela din kontaktsjuksköterska om du känner av detta.
- Om du har låga vita blodkroppar, låga blodplättar eller för lågt blodvärde, stäm av med din kontaktsjuksköterska vilken träning som kan passa dig.
- Undvik att simma om du har kateter eller hudreaktioner från din behandling. Vid funderingar rådfråga din kontaktsjuksköterska.
- Om du har smärta eller andra problem som gör dig osäker på träning fråga din läkare och/eller fysioterapeut/sjukgymnast.
- För att klara av att vara fysiskt aktivt behöver du få i dig tillräckligt med näring och energi. Vid eventuell viktnedgång och/eller svårigheter att äta kontakta din kontaktsjuksköterska.

Du kan själv ta kontakt med fysioterapeut/sjukgymnast på vårdcentral eller på privat mottagning. Du behöver ingen remiss. Är du inlagd på en vårdavdelning kan du be att få träffa fysioterapeut/sjukgymnast som finns på avdelningen.

Mer information och råd

På 1177.se/cancer under "hjälp och stöd" kan du läsa mer om fysisk aktivitet vid cancer.

Denna text är omarbetad av sjukgymnast Anna Fondelius och Malin Eljans Region Dalarnas cancerrehabiliteringsgrupp (januari 2018). Förlagan till foldern är utformad av Livsstilsgruppen Onkologiska kliniken, Stockholm i samarbete med sjukgymnasterna på Radiumhemmet i Stockholm och sedan omarbetad av RCC Stockholm-Gotland.