

"Och sedan började armen krångla"

Cancern är borta, men då kommer nästa plåga. Armen värker, svullnar eller blir hyperkänslig. Lugn det är ingen fara! Det är en vanlig effekt efter operationen, och går att motverka med massage, motion och lagom mycket vila.

Efter en bröstcanceroperation är det vanligt att man får problem på en helt annan plats i kroppen. Inte bara området kring bröstet genomgår stora förändringar - även armen på den opererade sidan påverkas av ingreppet.

Alldeles efter operationen är det vanligt att man har ont i armen och rörligheten kan vara försämrad. Men även på längre sikt kan man där få besvär med molande värk, svullnad (lymfödeme) och infektioner.

Många kvinnor är helt oförberedda på att armen ska börja krångla och tror att de måste leva med dessa besvär. ("Jag är ju i alla fall av med cancern.") Andra får panik och är övertygade om att de har drabbats av en ny farlig sjukdom. Men det finns hjälp att få. En god start är att förstå varför kroppen fortsätter att "bråka." Problemen med armen beror på att kirurgen vid operationen inte bara avlägsnar tumören, utan också ofta flera av lymfkörtlarna i armhålan. Man vill på det sättet få en klar bild av cancerns eventuella spridning.

Men man har då också gett sig på delar av blodets reningsverk, lymfsystemet. Det finns mellan 600 och 800 lymfkörtlar i hela kroppen, varav uppemot 40 i vardera armhåla. Ofta klarar man sig utmärkt med lymfsystemets "reservkapacitet", men omkring hälften av kvinnorna får allt ifrån diffusa eller lindriga besvär till kraftig svullnad och stelhet. En del drabbas också av rosinfektioner (erysipelas), med symtom som rodnad, svullnad och feber.

Det som har hänt är att kroppens reningsverk, som går på halvfart i området kring armen, har blivit överbelastat. Lymfsystemet i den delen av kroppen klarar inte längre att suga upp lymfvätskan eller att bekämpa bakterierna.

Det är alltså viktigt att lära sig vad det är som gör att lymfsystemet blir överbelastat, och att undvika dessa situationer. I korthet kan man säga att ju mer blod som lymfsystemet i armen ska ta hand om och rena, desto större risk är att det överbelastas. Och all fysisk ansträngning, från städning till work out, innebär att mer blod pumpas genom musklerna och lymfsystemet får arbeta hårdare.

En annan riskfaktor är bakterier som kommer in genom huden, som de kvarvarande lymfkörtlarna kan ha svårare att hantera än tidigare.

Men det här betyder inte att alla kvinnor som har opererats för bröstcancer ska isolera sig och lita på sig. Sjukgymnasten och lymfterapeuten Birgitta Båthe på Radiumhemmet i Stockholm har arbetat med eftervården av cancerpatienter sedan början av 90-talet. Hon förordar istället att man är "snäll" mot sin arm.

-Jag tycker inte att man ska se sin arm som "sjuk", utan kanske som en "fin dam" som vill ha massage och hudvårdande lotioner och som inte ska lyfta för tungt. Den har blivit litet otillräcklig, säger Birgitta Båthe. Hon konstaterar att många kvinnor i ren okunskap lever sina liv precis som före operationen, med tunga lyft, storstädning och hårda träningspass.

-Men många har också gjort stora inskränkningar, de ar t.ex. slutat spela tennis, vågar inte längre storhandla eller städa. Det tycker jag låter tråkigt och det är inte heller nödvändigt. Det kan räcka med att de har en kompensationsstrumpa (stödstrumpa för armen). Så kan de sporta och städa som förr. Då tränger det inte ut onödig vätska i armen och lymfkärlen kan arbeta mer effektivt.

När det gäller problem med svullnad ser Birgitta Båthe i huvudsak två grupper: De som har en svullen arm och redan utvecklat ett s.k. Lymfödem (ansamling av vätska).

De som har merdiffusa symptom - armen har ännu inte svullnat men kan ändå upplevas som svullen. De känner en lätt molande värk ibland. Armen är tung och trött, och ömmar och spänner. Risken finns att den svullnar om man inte tar hand om den.

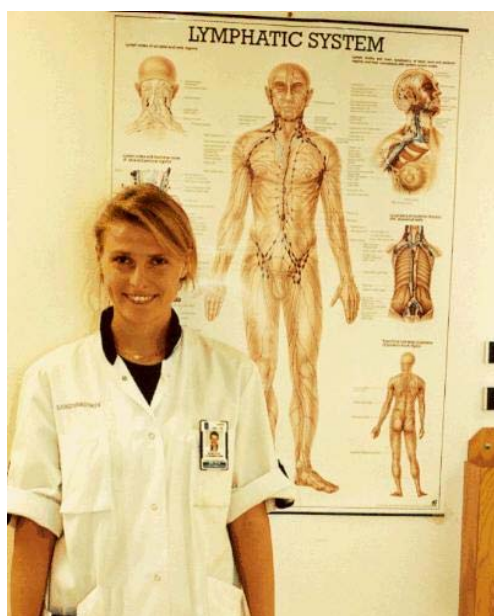
-Det är antingen fullt av vätska i lymfkärlen. Det är smart av kroppen att säga ifrån, säger hon och menar att det här är en chans att utveckla konsten att lyssna på kroppen och dess signaler.

Ju tidigare man sätter in en behandling, desto större chanser har man att få goda resultat. Men en lätt kompressionsstrumpa och sunt förnuft, kan man komma långt. De kvinnor som har utvecklat ett lymfödem kräver däremot ytterligare behandling, med s.k. Manuellt lymfdränage, då man med fjäderlätta massageliknande strykningar hjälper kroppen att bli av med vätska samt aktiverar friska kärl att ta över.

Behandlingen avrundas alltid med en ordentlig kompression, som byggs upp i olika lager. Man får också lära sig speciella rörelseövningar som stimulerar lymfsystemet. Förutom ödem kan man alltså också drabbas av rosinfektion, som behandlas med antibiotika. (Flera infektioner på varandra ökar risken för ödem.)

Man kan också få känselbortfall i armen efter operationen. En del av känseln kan komma tillbaka, en del är borta för alltid. Andra komplikationer är hyperkänslighet i nerverna, som gör att man upplever en stark smärta vid minsta hudkontakt. Dessa patienter bör träffa en specialist på smärta.

Oavsett om man har lindriga eller kraftiga besvär, finns det all anledning att söka hjälp. Beroende på var i landet man bor, varierar möjligheterna att få träffa en sjukgymnast som också är lymfterapeut.



Sjukgymnasten Birgitta Båthe hjälper bröstcanceropererade kvinnor när armen börjar spöka.

Så mår armen bättre:

Det finns mycket man kan göra för att inte utveckla lymfödem och infektioner i armen. Sjukgymnasten Birgitta Båthe har sammanställt befintlig kunskap på området och samlat sina patienters erfarenheter. Grundregeln är att hålla huden hel och ren.

Tänk på att:

- Undvika alla stick i armen som blodprov, men även insektsstick.
- Hålla huden smidig och stark genom att smörja och massera. Det gäller även nagelbanden.
- Ha handskar vid trädgårdsarbete och annat grövre arbetet.
- Ta i "lagom" när du tränar (det är bara du som vet vad som är rätt nivå för dig) och att behålla stödstrumpan på en stund efter ett träningspass eller annan fysisk aktivitet.
- Ta pauser när du utför monotont arbete, som strykning.

- Svalka armen när det är varmt ute.
- Du visst kan gå ut och dansa utan stödstrumpan på, men då kanske du sover med den istället. (Tjata gärna på tillverkarna, så vi får se fler "strumpor" i läckra färger)
- Du kan ha ringar och klockor så länge de inte sitter hårdare på kvällen än på morgonen.
- Prova dig fram på jobbet till en belastning som du klarar.
- Söka professionell hjälp så snart du är orolig eller får nya symptom. Direkt efter en bröstcanceroperation är man sällan mottaglig för så mycket information, men be att få återkomma tills du är helt nöjd. Ta gärna med dig den partner eller en vän. Fyra öron hör alltid bättre än två.