

## Forebyggelse af arm-lymfødem efter operation for brystkræft

### Hvad er arm-lymfødem?

Operation for brystkræft kan medføre, at armen på den opererede side hæver, såkaldt arm-lymfødem.

Lymfødem kan optræde, fordi der ved operationen fjernes en del lymfekirtler fra armhulen. Dette er en nødvendig del af kræftoperationen.

Efter fjernelse af lymfekirtlerne kan lymfen ikke så let transporteres bort fra armen, men kan ophobes i vævet, som derved fortykkes. Armen på den opererede side bliver ofte lidt hævet lige efter operationen. Denne hævelse forsvinder som regel gradvist i løbet af nogle uger til måneder.

### Hvornår indtræder hævelsen?

I nogle tilfælde kan der dog på et senere tidspunkt - måske mange år efter operationen - komme hævelse af armen. Hævelsen kan blive så generende, at det virker hæmmende på de daglige aktiviteter.

Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at du selv kan gøre noget for at forebygge lymfødem:

### Hvordan forebygges lymfødem af arme?

For den pågældende arm gælder det, at du så vidt muligt bør

- undgå at få taget blodprøver
- undgå at få taget blodtryk
- undgå indsprøjtninger

I nogle tilfælde må der gøres undtagelser fra disse regler, f. eks. i forbindelse med specielle behandlinger (kemoterapi) eller andet.

- undgå at få betændelse, det vil sige undgå sår, insektbid og solskoldning. Brug havehandsker ved havearbejde. Søg læge ved tegn på betændelse (rødme, smerter)
- undgå strammende ærmer eller BH, der strammer ved armhulen
- undgå overbelastning - lad andre bære tunge tasker eller kufferter
- undgå at have armen nedad for længe ad gangen, f.eks. når du sidder stille længe som på lange rejser med fly eller tog. Bevæg da armen jævnlige i både albue- og skulderled

### Hvad hvis skaden sker?

Det er bedst at forebygge, men får du alligevel en hævet arm, skal du kontakte din læge eller sygehuset, da der er mulighed for behandling ved hjælp af en speciel massage udført af special-uddannede fysioterapeuter.

Med venlig hilsen  
**Privathospitalet Mølholt A/S**

Peter Wamberg  
Overlæge, Brystkirurgisk Klinik

Rev. 29. jan. 2010  
QI 21.200-BRYST-02