

# Sådan afhjælper du gener fra arvæv

Efter en operation dannes der arvæv i det område, hvor der er fjernet væv.

Dette er en naturlig del af sårhelingen. Arvæv opfører sig dog ikke helt som det oprindelige væv – det er primært bindevæv med mindre elasticitet, hvilket kan resultere i stivhed og nedsat bevægelighed.

I samarbejde med fysioterapeut Carina Nees, guider DBO-bladet dig her, til hvordan du kan afhjælpe generne.

## Hvad er arvæv?

Kirurgiske indgreb efterlader en arvævsdannelse i operationsområdet. Kroppen danner bindevæv som en del af helingsprocessen, og det kan ofte betyde, at vævet ikke glider så nemt som før operationen. Når kirurgen fjerner brystet, fjernes også den hinde, der ligger hen over brystmusklen, kaldet en fascie. Mellem fascierne er der væske, som sørger for at muskler, organer og lignende glider frit. Når der dannes mere fast bindevæv i området, kommer der en større stivhed i vævet og dermed mindskes væskegennemstrømningen. Arvævet risikerer at "klæbe" sammen og blive stift, hvilket kaldes adhærencedannelse, og det kan resultere i nedsat fleksibilitet, ledbevægelighed og styrke. Strålebehandling kan også forværre arvævsdannelse.

## Tip i hverdagen

Inddrag armen i dagligdagen. Ræk regelmæssigt op efter noget på øverste hylde – også inden seks uger. Tænk over din kropsholdning og ret dig op. Du kan opleve stramhed i begyndelsen, men det bliver bedre.

## Kom godt fra start

For at få elasticitet og minimere adhærencedannelse, skal bindevævet mobiliseres hurtigt efter operationen. Ofte får brystkræftpatienter besked på at tage den med ro i 4-6 uger efter operationen, men faktisk bør du bevæge dig langt tidligere. Holder du armen helt i ro, stiger risikoen for, at bindevævet bliver fast og stift. Få dage efter operationen bør du derfor begynde stille og roligt at bruge armen og stimulere området rundt om arret – indenfor smertegrænsen. Det vil fremme væskegennemstrømningen og mindske risiko for stivhed.

## Vidste du?

Genoptræningsloven trådte i kraft i maj 2019, og kommuner skal nu indenfor syv hverdage tilbyde dig genoptræning, hvis du fra hospitalet har fået en genoptræningsplan. Får du senere brug for fysioterapi til vævsbehandling eller træningsvejledning, kan du blive henvist fra egen læge – så får du tilskud.

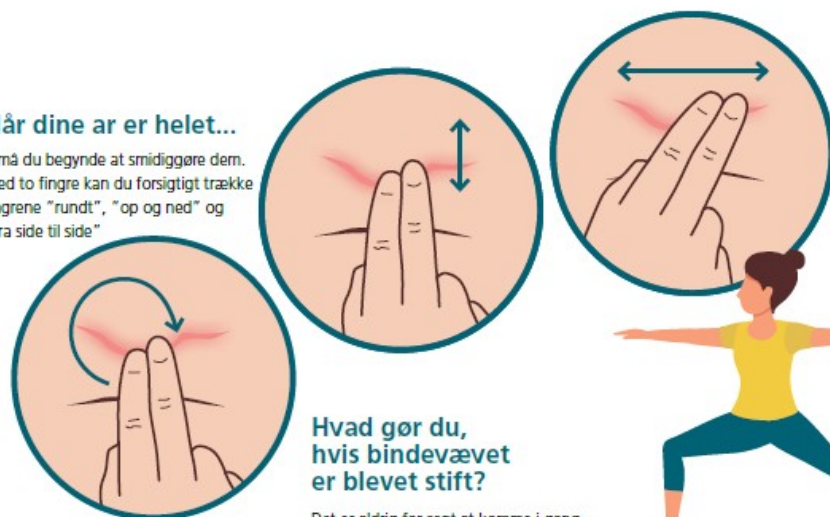


## Hvordan gør du?

- **Et par dage efter operationen:** Læg hænderne ovenpå hinanden og placer dem i det opererede område. Tryk blidt ind i vævet. Flyt hænderne, så du kommer hele vejen rundt i området.
- **14 dage – når såret er helet:** Læg hænderne som før, men træk nu blidt i vævet i retning mod arret. Mærk efter, hvor meget du kan gå til det. Det må godt stramme lidt, men ikke gøre ondt.
- **3-4 uger:** Væv har en helingstid på cirka seks uger, men har du ikke haft nerveskader, betændelse eller lignende, kan du genoptage rolig træning nu. Fokuser på bevæge-, stræk- og holdningsøvelser for overkroppen, skuldrene og armene.
- **6 uger:** Du kan genoptage sport eller styrketræning.
- **Herefter:** Arvæv modner over cirka et år, og selv om der ikke er problemer, kan det komme. Så arbejd med vævet i lang tid efter operationen og eventuel strålebehandling.

## Når dine ar er helet...

...må du begynde at smidiggøre dem. Med to fingre kan du forsigtigt trække fingrene "rundt", "op og ned" og "fra side til side".



## Hvad gør du, hvis bindevævet er blevet stift?

Det er aldrig for sent at komme i gang – men du kan få brug for hjælp fra en fysioterapeut. Nogle arbejder manuelt med hænderne og andre anvender et apparat kaldet 'deep oscillation', der løser og smidiggør arvævet. Du vil ofte også få hjemmeøvelser. Gå til en fysioterapeut med erfaring i behandling af brystopererede, så du guides rigtigt fra starten.

## Hvilken træning er bedst?

Mange oplever at træningsformer som yoga, pilates eller Fysio Flow, der arbejder med bindevævet gennem stræk og vejtrækning, er yderst effektive til at genvinde smidighed. Og svømning eller træning i varmbadsbassin kan få gang i musklerne omkring skulderleddet. Prøv dig frem og rådfør dig helst med en fysioterapeut inden.

## Tip

Du kan finde inspiration, råd og vejledning samt træningsvideoer til vævsbehandling og hjemmetræning efter brystkræftoperation på [sundhed.dk](http://sundhed.dk) under brystrehabilitering.

## Hvis træning ikke hjælper

Er arvævet groet så fast, at hverken øvelser eller fysioterapi hjælper, kan du bede om et plastikkirurgisk tilsyn ved en af dine opfølgninger på hospitalet. De kan måske løse adhærencerne i området. **Bemærk dog:** En ny operation vil dog danne nyt arvæv, der skal arbejdes med.



## Giv din krop de bedste betingelser

Der er ingen garantier, men kommer du i gang tidligt, giver du bindevæv, nervevæv, lymfekar og blodkar de bedste betingelser.

- Kroppen bruger sår væske til ophelingsprocessen, men for meget væskedannelse (ødem) kan fremme arvævsdannelse. Så tidlig behandling af ødem er godt. Her kan drænage-øvelser eller en god sports-bh med kompression hjælpe.
- Der er ingen forskning på området, men eksperter ser tendenser i retning af, at smidigt arvæv kan mindske risikoen for lymfødem. Jo bedre du kender din krop og reaktioner fra dit arvæv, des hurtigere bliver du også opmærksom på forandringer, der kan tyde på begyndende lymfødem.

Kilde:  
Carina Nees, Fysioterapeut ved Center for Kræft og Sundhed København, Københavns Kommune.