

18. Axillary Web Syndrome (AWS) - Lymfsträngar

Strängbildningar kan ibland uppstå i armhålan i samband med borttagning av en eller flera lymfnoder där vid bröstcancerbehandling. Tillståndet kallas AWS (Axillary Web Syndrome) och kan uppstå kort efter operationen men även upp till flera månader efteråt. Ofta benämns detta tillstånd som Lymfsträngar men strängbildningarna kan också bestå av ärrvävnad eller skador på den bindväv som omger kroppens alla muskler och leder.

Symptom på AWS

Symptom på AWS är att det känns som om det sitter som ett rep inne i armhålan, att du inte kan lyfta armen på den opererade sidan lika långt upp över huvudet som armen på den friska sidan och att det ofta gör ont om du försöker lyfta armen högre. AWS kan ibland även upplevas som en sträng som sträcker sig från armhålan, längs med armen och ända ned mot handen och kan i vissa fall även förekomma på bröstkorgen. Särskilt smärtsamt blir det om strängbildningen inträffar innan en strålbehandling eftersom man då ibland måste lyfta armen uppåt när strålningen ska genomföras.

Behandling av AWS

Strängbildningar (AWS) efter bröstcancerbehandling är ofta övergående. Ibland kan det försvinna helt av sig själv men man kan också med olika metoder påverka så att AWS försvinner snabbare.

- **Stretching av strängbildning i armhålan.** Ligg på rygg och sträck ut armen med strängbildningen uppåt så långt det går utan att det gör ont. Ta ett tag med andra handen och tänd försiktigt i strängen sidledes (ungefär som en pilbågssträng). Håll kvar greppet och räkna till 10. Släpp långsamt greppet, vila och räkna till 10. Upprepa övningen 5 gånger morgon och kväll.
- **Stretching vid strängbildningar längs armen eller bröstkorgen.** Gör ovanstående stretchövning på olika ställen längs hela strängen. Upprepa morgon och kväll.
- **Fuktig värme.** Ibland kan det underlätta att lägga på en handduk med fuktig värme på strängbildningen innan man stretchar den. Doppa en handduk i varmt vatten max 40 grader och lägg den på strängen 1-2 minuter. Gör sedan stretchövningen.
- **Smärtstillande medicin** kan användas tillfälligt om värken blir alltför stark. Men kom ihåg att det är stretchningen av strängen som är det viktiga för att bli av med strängen.
- **Laserbehandling** med så kallad Low-level Laser Therapy (LLLT) kan användas för att bryta ner förhårdnaderna i vävnaderna. Laserbehandling i armhålan kan även användas för att öka avflödet av lymfvätska från armen vid risk för lymfödem.

*Även när strängbildningen är upplöst
är det bra att fortsätta med stretchningsövningarna*

Strängbildning och risken för att utveckla lymfödem

Ibland nämns AWS som en riskfaktor för att utveckla lymfödem. Men det finns ingen statistik över om risken är större att få lymfödem vid AWS än efter de andra behandlingarna som ingår i en bröstcancerbehandling såsom strålning, kirurgi och cellgifter. För att minimera risken för lymfödem efter cancerbehandling bör du därför alltid skaffa dig kunskap om hur du med djupandningsövningar och egenbehandling med självlymfdränage kan öka avflödet av vätska från armen. (Se tidigare informationsblad i denna serie samt de filmer som finns på Svenska Ödemförbundets hemsida.)

