

Medicinsk Nyhed

## Tidlig påbegyndt træningsprogram til kvinder, som gennemgår brystkræftkirurgi, bedrer den postoperative funktion af armen

Et engelsk randomiseret multicenterstudie viser, at kvinder, som kort tid efter operationen starter et målrettet træningsprogram, oplever bedre livskvalitet, mindre funktionsbegrænsning og færre smerter af armen på den opererede side.

Både kirurgisk behandling og strålebehandling af brystkræft kan have negative konsekvenser for den samsidige overekstremitet. Hvis behandlingen rettes mod aksillen, oplever op mod en tredjedel af kvinderne efterfølgende kroniske smerter, nedsat mobilitet og lymfødem. Et nyt engelsk randomiseret studie, som inkluderer næsten 400 kvinder, undersøger effekt af tidlig målrettet fysisk træning på armfunktionen 12 måneder efter operationen sammenlignet med vanlig behandling. Interventionen startede en uge efter operationen og inkluderede blandt andet styrke- og strækøvelser og generel fysisk aktivitet. Forfatterne rapporterer, at træningsprogrammet førte til bedre funktion af armen, færre smerter og bedret generel helbredsbetiget livskvalitet. Økonomisk analyse af interventionen viste, at den var omkostningseffektiv.

Cheflæge Niels Kroman, Kræftens Bekæmpelse, kommenterer: »Det er fantastisk i disse år at opleve et paradigmeskift i tilgangen til behandlingen af den opererede aksil. Tidligere var det generelle råd, at arm og skulder skulle skånes. Nu er der kommet flere og flere undersøgelser, der viser, at træning kan have en gunstig effekt på de velkendte senfølger til aksilkirurgi og strålebehandling. Den aktuelle meget velgennemførte undersøgelse bekræfter dette. Den ligger fint i forlængelse af et nyere dansk studie af Ammitzbøll et al, der undersøgte effekt af vægttræning hos 158 kvinder, der have gennemgået aksilrømning og strålebehandling. Det er svært i dag præcist at sige, hvor stor en gavnlig effekt træning har, men vi har evidens for at sige til de opererede kvinder, at når den umiddelbare postoperative periode er overstået, bør de bruge armen så meget som muligt«.

[Bruce J, Mazuquin B, Canaway A et al. Exercise versus usual care after non-reconstructive breast cancer surgery \(UK PROSPER\): multicentre randomised controlled trial and economic evaluation. BMJ 2021;375:e066542.](#)

**INTERESSEKONFLIKTER:** ingen



Foto: Colourbox

Redigeret af Peter Lange, [plage@dadl.dk](mailto:plage@dadl.dk)