

1 ÅRSAGER

- Primært** Medfødt og/eller arveligt.
- Sekundært** Kræftbehandling bestående af kirurgi, stråling og/eller kemoterapi. Traumer/skader, immobilitet, overvægt eller infektion.

2 HUD

Hold huden ren og smør med fugtighedscreme med lav pH-værdi.

Undgå så vidt muligt blodtryksmåling, blodprøvetagning og injektioner i den berørte kropsdel.

Kontakt læge ved rødme og ømhed af kropsdelen. Det kan være tegn på rosen (erysipelas), som straks skal behandles med antibiotika.

Svampeinfektioner er en risikofaktor, som bør behandles.

3 FYSISK AKTIVITET

Rolige bevægelser og dyb indånding aktiverer lymfesystemet og kan afhjælpe hævelse. F.eks. Qigong, vandgymnastik, svømning eller yoga.

Træning er vigtigt. Varm godt op og stræk ud efterfølgende.

4 KOMPRESION

Kompression øger lymfesystemets flow ved samtidig bevægelse. Det er vigtigt, at kompressionen sidder rigtigt og ikke hindrer lymfeflowet. Individuelle mål til kompressionsærmer og -strømper udføres af bandagister eller sundhedsfagligt personale med kompetencer til dette.

Bandagering kan være nødvendig.

Kompression med velcro-stropper kan bruges til at komprimere yderligere ved behov.

Natkompression kan evt. anvendes, såfremt den daglige kompression ikke er tilstrækkelig.

5 MASSAGE

Nogle har god gevinst af selvdrænage, som kan udføres for daglig aktivering af lymfesystemet. Tal evt. med en uddannet lymfeterapeut om dette.

Speciel type strømpe til ben eller arm kan anvendes om natten for massage af vævet

I tilfælde af svært lymfødem kan det være nødvendigt med gentagne, intensive behandlinger.



Sekundært lymfødem i venstre arm og hånd efter brystkræft. (Foto: Svenska Ödemförbundet)

5 TING DU BØR VIDE OM LYMFØDEM

www.dalyfo.dk



Lymfødem er en kronisk hævelse, som kan ramme alle kropsdele, men dog oftest arme, hænder eller ben. Hævelsen skyldes dårligt afløb af væske gennem lymfesystemet. Kronisk ødem kan blandt andet resultere i ændret udseende, spændinger og smerter.

Lymfødem kan ikke kureres, men kontrolleres, så hvis du oplever hævelse, som ikke forsvinder, bør du kontakte læge eller lymfeterapeut. Disse informationer er ikke komplette, men kan bruges som vejledning.

Se mere på www.dalyfo.dk eller skriv til os på info@dalyfo.dk

1 ÅRSAGER

- Primært** Medfødt og/eller arveligt.
- Sekundært** Kræftbehandling bestående af kirurgi, stråling og/eller kemoterapi. Traumer/skader, immobilitet, overvægt eller infektion.

2 BEHANDLING

Hud: Daglig inspektion for rifter eller sår, hudpleje i form af vask og fugtighedscreme med lav pH-værdi.

Fysisk aktivitet for at bevare bevægelighed og bevægeomfang.

Kompression i form af strømper til ben eller arme. Evt. også bandagering.

Nogle kan have gavn af **manuel lymfe-drænage** for at aktivere lymfesystemet.

3 KOMPLIKATIONER

Rosen (erysipelas).

Lymfelækage gennem huden.

Hudforandringer.

Hudfolder med risiko for svampeinfektioner.

Psykosocial påvirkning, nedsat selvværd, udfordringer i hverdagen, svært ved at finde tøj og/eller sko der passer.

4 RISIKOFAKTORER

Fjernelse af lymfeknuder.

Sår.

Rosenudblud eller svampeinfektioner.

Overvægt.

Undgå så vidt muligt blodtryksmåling, blodprøvetagning og injektioner i den berørte kropsdel.

5 MEDICINERING

INGEN – kronisk lymfødem kræver behandling af specialuddannede lymfødemterapeuter.

OBS! Diuretika (vanddrivende) påvirker IKKE lymfesystemet og vil ikke afhjælpe lymfødemet.

Ved rosenudblud gives antibiotika.



*Primært lymfødem i ben.
Foto: Svenska Ödemförbundet*

5 TING SUNDHEDSFAGLIGT PERSONALE BØR VIDE OM LYMFØDEM

www.dalyfo.dk



Lymfødem er en kronisk, progredierende og vedvarende hævelse, som kan ramme alle kropsdele, men dog oftest arme, hænder eller ben. Hævelsen skyldes dårligt afløb af væske gennem lymfesystemet.

Hævelsen kan - udover ændret udseende - også give spændinger og smerter. Disse informationer er ikke komplette, men kan bruges som vejledning.

Se mere på www.dalyfo.dk eller skriv til os på info@dalyfo.dk