

# Hvad er lymfødeme?

En kronisk tilstand med ophobning af væske i vævet, der hvor lymfesystemet er beskadiget.

**Primært lymfødeme** er medfødt. Der er en defekt i lymfesystemets baner eller manglende lymfeknuder. Tilstanden kan være til stede ved fødslen eller udvikles senere i livet.

**Sekundært lymfødeme** kan opstå efter operationer med fjernelse af lymfeknuder og efter strålebehandling.

## Hvorfor får man lymfødeme?

Lymfевæskен transporterer ikke tilbage til venesystemet gennem de normale lymfebaner. Derfor ophobes lymfевæskен i underhuden. Væskен giver hævelse og irritation af vævet, så der kommer inflammation. Lymfевæskен kan over tid omdannes til fedt- og bindevæv (fibrose).

## Kræftformer, der kan give lymfødeme



**Hoved-hals-kræft**  
Ansigt, hals



**Brystkræft**  
Arm, bryst, overkrop



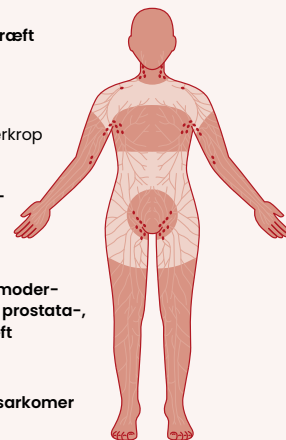
**Modermærke-kræft**  
Arm eller ben



**Livmoder-, livmoder-hals-, blære-, prostata-, æggestokkræft**  
Ben, underliv



**Lymfomer og sarkomer**  
Varierende



## Hvad er behandlingen?

Lymfødeme kræver behandling af specialuddannede lymfødeme-terapeuter.

**Komplet fysioterapeutisk lymfødemebehandling består af:**

**1** Hudpleje med fugtighedscreme med lav pH-værdi – en sund hud er mere modstandsdygtig mod infektioner. Undgå injektioner og blodprøver i den berørte kropsdel. Hold øje med sår og rifter, der kan give rosen-infektion. Kontakt straks læge ved rødme og ømhed, for rosen skal behandles med antibiotika.

**2** Kompressionsbehandling – den vigtigste del af at få hævelsen under kontrol. Indledende bandagering på hospitalet eller hos privat praktiserende lymfødeme-terapeut for at reducere hævelsen. Herefter daglig brug af kompressionshjælpemidler.

**3** Manuel lymfedrænage – en speciel massage-teknik, der stimulerer lymfesystemet og mindsker spænding og ubehag.

**4** Bevægelse og træning – kompressions-hjælpemidlet er særligt effektivt, når kropsdelen med lymfødeme bevæges. Yoga, afspænding, stavgang, svømning og styrke- og konditionstræning har en gavnlig effekt på lymfødeme. Prøv dig forsigtigt frem – hvert lymfødeme er forskelligt.

## Lymfødemets stadier

Jo hurtigere du kommer i behandling, desto bedre. Hvis behandling startes i stadie 1, er det ofte muligt at reducere lymfødemet til stadie 0.

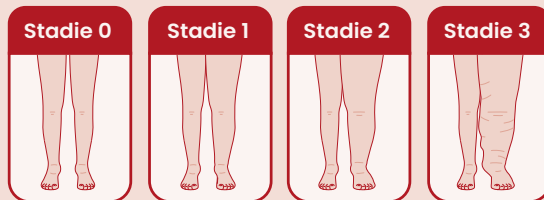
### Stadie 0 (latent stadie)

Hævelsen kan endnu ikke ses. Evnen til at transportere lymfe er nedsat, men lymfesystemet kan stadig kompensere. Hold øje med forandringer i den kropsdelen, der er berørt. Denne fase kan vare fra måneder til år, før hævelsen eventuelt udvikler sig.

### Stadie 1 (reversibelt stadie)

Lymfesystemet er overbelastet. Hævelsen opstår på grund af op-hobet lymfevæske i underhuden og kan mindskes, når man holder legemsdelen over hjertehøjde. Når man trykker på hævelsen, er det blødt med tydelig 'pitting' (fordybning ved tryk). Man føler spænding og tyngdefornemmelse i området.

Lymfødemet kan i dette stadie kontrolleres og bremses ved hjælp af lymfødemterapeutisk behandling.



### Stadie 2 (irreversibelt stadie)

Ødemet er fast med fedtvæv og begyndende dannelse af bindevæv (fibrose). Elevation alene reducerer sjældent hævelsen, og pitting er betydelig. Man oplever spænding, nedsat bevægelighed og måske smerter.

Der kan opnås god effekt på hævelsens omfang og hudforandringer ved bandageringsforløb, men reduktion til stadie 0 er ikke længere muligt. Kompressionshjælpemiddel er nødvendig for at kompensere for betydelig påvirket funktionsevne.

Det omdannede fedtvæv kan kun fjernes med fedtsugning. Risikoen for infektioner i huden (rosen) er øget pga. lokalt nedsat immunforsvar og forringet ernæringstilstand af huden.

### Stadie 3

Kropsdelen er permanent svært hævet og fast. Huden er fortykket og grov, den væsker og revner let med høj risiko for betændelse og svampeangreb i huden. Denne fase er sjælden i Danmark, da opmærksomheden omkring begyndende lymfødeme er blevet bedre.

## Hvor får jeg hjælp?

- Egen læge kan henvise til udredning og behandling på hospitalet.
- Hvis du er tilknyttet en hospitalsafdeling, fx i forbindelse med kræftbehandling, kan din afdeling sende dig videre til lymfødemterapeuter i hospitalsregi.
- Du kan også søge hjælp hos en privatpraktiserende lymfødemterapeut.



## Kender du DALYFO?

Vi arbejder for at udbrede kendskabet til lymfødeme og for at sikre lige adgang til tidlig opsporing, specialiseret behandling og personligt tilpassede hjælpemidler.

## Som medlem får du:

- Lymfebladet tre gange årligt – så er du altid opdateret og inspireret
- Medlemsarrangementer – fx om selvdrænage, bindevæv og lymfestimulerende vejtrækning
- Adgang til personlig rådgivning, hvis du har problemer med din bevilling af kompression

